

1月 献立表 乳児・幼児

2026年 1月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
5 月	鶏ごぼう混せ寿司 ぶりの照り焼き さつまいもとりんごのきんとん 春菊のり和え 沢煮わん	◎ごまのスティックケーキ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	鶏むね肉、卵、ぶり、牛乳、かたくち いわし	ごぼう、にんじん、れんこん、切りみ つば、りんご、レモン、しゅんぎく、ほ うれんそう、刻みのり、だいこん、え のきたけ、みずな、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、なたね油、さつ まいも、薄力粉、食塩不使用バ ター、りいごま	米菓、食塩、かつおだし、こい くちしょうゆ、本みりん、水、 ベーキングパウダー	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.5g 炭水化物 82.6g 塩分 2.1g
6 火	パンズパン(天然酵母) ミートローフ キャベツのスープ煮 マクロニサラダ 白菜のスープ	◎味噌ボテト ◎牛乳 ◎みかん ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶、ベーコン、 かたくちいわし	たまねぎ、れんこん、にんじん、キャ ベツ、チンゲンサイ、ブロッコリー、 スイートコーン、はくさい、万能ね ぎ、みかん	食パン、パン粉、マカロニ、じやがい も、薄力粉、なたね油、砂糖	食塩、トマトケチャップ、中濃 ソース、洋風だし、マヨネーズ、昆布 だし、水、麦みそ、本 みりん	エネルギー 355kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.1g 炭水化物 68.4g 塩分 2.8g
7 水	京風たぬきうどん 豚肉と里芋の炒め煮 ほれん草の桜えび和え 煮豆	◎七草粥 ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	油揚げ、蒸しかまぼこ、豚かたロー ス、さくらえび、うずら豆、かたくち いわし	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、 万能ねぎ、ほうれんそう、だいこん、 だいごんの葉、かぶ、かぶの葉、せ り、りんご	うどん、砂糖、かたくち粉、さといも、 しらたき、ごま油、はいが精米	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつお・昆布だし、食塩、か つおだし、麦茶	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.3g 炭水化物 104.6g 塩分 2.5g
8 木	ぶどう食パン(天然酵母) 白身魚のフライ カリフラワーのカレーそーとー もやしとひじきのサラダ チキン丼のスープ	◎かんぴょう巻き ◎麦茶 ◎バナナ ◎煮干し	たら、ベーコン、かたくちいわし	カリフラワー、たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん、干しひじき、チ ンゲンサイ、なしめじ、長ねぎ、焼 きのり、かんぴょう、バナナ	ぶどうパン、薄力粉、パン粉、なた ね油、砂糖、はいが精米	食塩、水、カレー粉、米酢、こ いくちしょうゆ、昆布だし、洋 風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 407kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.7g 炭水化物 67.6g 塩分 2.2g
9 金	ごはん マーボー豆腐 塩きんぴら 白菜の柚子漬け かき卵汁	◎レーズンスコーン ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、か たくちいわし	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼ う、はくさい、ゆず、ほうれんそう、干 しぶどう、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、かた くち粉、ごま油、しらたき、強力粉	しょうが、洋風だし、麦みそ、 こいくちしょうゆ、かつおだし、 食塩、本みりん、ベーキング パウダー、水	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.0g 炭水化物 90.3g 塩分 1.9g
10 土	チキンライス じやが芋と人参のミルク煮 シーフードサラダ もやしのスープ	◎チーズラスク ◎牛乳 ◎りんご	鶏むね肉、牛乳、しばえび、粉チ ズ	たまねぎ、にんじん、スイートコー ン、キャベツ、ブロッコリー、もやし、 こまつな、しらたき、りんご	はいが精米、なたね油、食塩不使 用バター、じやがいも、食パン	トマトケチャップ、食塩、こいく ちしょうゆ、マヨネーズ、昆布 だし	エネルギー 481kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.8g 炭水化物 76.5g 塩分 1.9g
13 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のソテー ほれん草のごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	◎サモサ ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、 かたくちいわし	キャベツ、たまねぎ、もやし、ぶなし めじ、だいこん、ほうれんそう、わか め、みずな、にんじん、りんご	はいが精米、砂糖、食塩不使用バ ター、ごま油、すりごま、じやがい も、ぎょうざの皮、なたね油	麦みそ、本みりん、かつおだ し、こいくちしょうゆ、食塩、カ レー粉	エネルギー 516kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.5g 炭水化物 77.6g 塩分 1.6g
14 水	キャロブパン(天然酵母) 豚肉のりんごソース 人参の甘煮 花野菜サラダ かぶのクリームスープ	◎おはぎ ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚かたロース、ロースハム、牛乳、 あずき、きな粉、かたくちいわし	りんご、たまねぎ、にんじん、干しぶ どう、ブロッコリー、カリフラワー、ス イートコーン、かぶ、かぶの葉、キウ イフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、砂糖、 食塩不使用バター、もち米、はいが 精米	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、穀物酢、水、洋風だ し、麦茶	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.5g 炭水化物 99.7g 塩分 2.0g
15 木	卵じうどん 納豆の落し揚げ 紅白なます りんご	◎かるかん ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	鶏もも肉、卵、挽きわり納豆、木綿 豆腐、さくらえび、牛乳、かたくち いわし	たまねぎ、にんじん、しらたき、こま つな、万能ねぎ、だいこん、りんご、 バナナ	うどん、かたくち粉、なたね油、砂 糖、上新粉、ながいも	かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、食塩、ベーキング パウダー、水	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.4g 炭水化物 86.8g 塩分 2.1g
16 金	ごはん 肉じゃが れんこんのじゃこ炒め チンゲン菜ともやしのお浸し 味噌汁	◎パンディング ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、しらす干し、削り節、油揚 げ、卵、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、れんこん、チ ンゲンサイ、もやし、はくさい、万能ね ぎ、干しうどん、りんご	はいが精米、じやがいも、しらたき、 なたね油、砂糖、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.7g 脂質 14.3g 炭水化物 94.7g 塩分 2.3g
17 土	ロールパン 肉だんご入りボトル ソーナップ さつまいもの中塩煮 ヨーグルト和え	◎大根葉ごはん ◎麦茶 ◎みかん	鶏ひき肉、卵、牛乳、ツナ缶、ビザ 用チーズ、フレーンヨーグルト、さく らえび	長ねぎ、しらたき、かぶ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 いちごジャム、だいこんの葉、みか ん	ロールパン、かたくち粉、なたね油、 さつまいも、砂糖、はいが米、ごま 油	食塩、洋風だし、麦茶	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.2g 炭水化物 98.1g 塩分 2.0g
19 月	干し芋パン(天然酵母) 鶏ささみのわたりフリッター 小松菜のソテー ごぼうサラダ せん切り野菜スープ	◎鮭おにぎり ◎麦茶 ◎みかん ◎煮干し	鶏ささみ、牛乳、さけ、かたくちいわ し	にんじん、こまつな、エリンギ、ごぼ う、れんこん、スイートコーン、キャ ベツ、たまねぎ、みずな、しらたき、 焼きのり、みかん	食パン、薄力粉、なたね油、すりご ま、はいが精米	食塩、ベーキングパウダー、 マヨネーズ、昆布だし、こいく ちしょうゆ、麦茶	エネルギー 518kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.4g 炭水化物 80.7g 塩分 2.2g
20 火	タンメン さつまいもと刻み昆布の煮物 白菜ナムル ほんかん	◎肉まん ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、豚ひき肉、牛乳、かたくち いわし	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、長ねぎ、刻み昆布、はく さい、ほんかん、れんこん、しらたき、 しょうが、りんご	中華めん、なたね油、砂糖、さつま いも、ごま油、薄力粉、かたくち粉	昆布だし、洋風だし、こいく ちしょうゆ、食塩、かつおだし、 本みりん、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 552kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.1g 炭水化物 95.4g 塩分 2.7g
21 水	お赤飯 鶴の塩焼き 大根のそぼう煮 白和え のつべい汁	◎紅茶と柚子のケーキ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	あずき、さば、鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、牛乳、かたくちいわし	だいこん、ほうれんそう、ぶなし めじ、干しひじき、ごぼう、にんじん、 長ねぎ、ゆず、キウイフルーツ	もち米、はいが精米、まいごま、砂 糖、かたくち粉、すりごま、さといも、 長ねぎ、ゆず、キウイフルーツ	食塩、かつおだし、こいく ちしょうゆ、ベーキングパウ ダー、紅茶	エネルギー 597kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.5g 炭水化物 88.7g 塩分 2.1g
22 木	パンズパン(天然酵母) ポーチビーンズ バスタソテー かぶとブロッコリーのごまサラダ ワカラスープ	◎しらすのだし汁ごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、大豆水煮缶、ツナ缶、し らす、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト 缶、キャベツ、ぶなしめじ、えのきた け、かぶ、ブロッコリー、わかめ、チ ンゲンサイ、みずな、万能ねぎ、刻 みのり、りんご	食パン、じやがいも、なたね油、砂 糖、スパゲッティ、すりごま、はいが 精米	洋風だし、トマトケチャップ、 中濃ソース、食塩、こいく ちしょうゆ、本みりん、マヨネ ーズ、昆布だし、かつおだし、麦 茶	エネルギー 571kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.3g 炭水化物 90.9g 塩分 2.8g
23 金	ごはん 八宝菜 長芋のり巻き揚げ 大根の浅漬け 味噌汁	◎米粉のクレープ ◎牛乳 ◎煮干し	豚かたロース、くるまえび、木綿豆 腐、卵、牛乳、かたくちいわし	はくさい、たまねぎ、にんじん、し いたけ、焼きのり、だいこん、だいこん の葉、こまつな、長ねぎ、りんご、レ モン	はいが精米、なたね油、砂糖、か たくち粉、ながいも、米粉、食塩不使 用バター	洋風だし、こいくちしょうゆ、 食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 635kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.8g 炭水化物 88.3g 塩分 2.0g

24 土	三色丼 かぶと油揚げの煮物 さつま芋の甘辛炒め 味噌汁	◎ツナサンド ◎牛乳 ◎バナナ	鶏ひき肉、卵、油揚げ、ツナ缶、牛乳	ほうれんそう、かぶ、かぶの葉、はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ	はいが精米、砂糖、いりごま、なたね油、さつまいも、食パン	こいくちしようゆ、かつおだし、本みりん、食塩、麦みそ、マヨネーズ	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.7g 炭水化物 80.6g 塩分 2.3g
26 月	食パン(天然酵母) たらとじやが芋のチーズ焼き チンゲン菜とハムの炒め物 フルーツサラダ 豆腐入りスープ	◎大根もち ◎麦茶 ◎みかん ◎煮干し	たら、牛乳、ピザ用チーズ、ロースハム、木綿豆腐、さくらえび、かたくちいわし	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、りんご、みかん缶、干しうどん、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、だいこん、みかん	食パン、薄力粉、じゃがいも、食塩不使用バター、パン粉、なたね油、砂糖、かたくり粉、ごま油	食塩、穀物酢、昆布だし、こいくちしようゆ、麦茶	エネルギー 446kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.4g 炭水化物 60.3g 塩分 2.7g
27 火	ごはん すき焼き風煮 納豆和え 人参と小松菜のごま和え 味噌汁	◎フルーツ蒸しパン ◎牛乳 ◎煮干し	牛もも肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、牛乳、かたくちいわし	はくさい、長ねぎ、しゅんぎく、あおのり、にんじん、ごまつな、かぶ、キャベツ、バナナ、みかん缶、キウイフルーツ	はいが精米、しらたき、砂糖、いりごま、強力粉、なたね油	こいくちしようゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.1g 炭水化物 87.3g 塩分 2.0g
28 水	キャロブパン(天然酵母) カレイのレモンバター焼き 温野菜 大根サラダ 豆乳スープ	◎生姜ごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	かれい、ツナ缶、ベーコン、豆乳、油揚げ、かたくちいわし	レモン、プロッコリー、れんこん、にんじん、だいこん、みずな、キャベツ、たまねぎ、スイートコーン、しょうが、万能ねぎ、りんご	食パン、薄力粉、食塩不使用バター、砂糖、はいが精米	食塩、洋風だし、マヨネーズ、こいくちしようゆ、昆布だし、本みりん、麦茶	エネルギー 515kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.0g 炭水化物 79.8g 塩分 2.5g
29 木	ほうれん草カレー さつま芋のりんごジュース煮 かぶのあちらら漬け 卵スープ	◎汁ビーフン ◎麦茶 ◎みかん ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、卵、豚もも肉、かたくちいわし	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんごジュース、干しうどう、かぶ、かぶの葉、わかめ、長ねぎ、だいこん、チンゲンサイ、しいたけ、みかん	はいが精米、なたね油、さつまいも、砂糖、かたくり粉、ビーフン	カレールウ、食塩、米酢、昆布だし、こいくちしようゆ、洋風だし、麦茶	エネルギー 609kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.9g 炭水化物 100.0g 塩分 2.4g
30 金	ごはん さわらの西京焼き 切干大根の煮物 お浸し すまし汁	◎おからドーナツ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さわら、油揚げ、おから、牛乳、かたくちいわし	切干だいこん、にんじん、はくさい、ごまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、長ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、薄力粉、メープルシロップ	米みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしようゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 563kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.6g 炭水化物 88.0g 塩分 1.8g
31 土	焼きうどん 高野豆腐の含め煮 じゃが芋のりんご かぶとベーコンのスープ フルーツ和え	◎五平もち ◎麦茶 ◎りんご	豚かたロース、削り節、高野豆腐、ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、あおのり、かぶ、たまねぎ、かぶの葉、バナナ、黄桃缶、キウイフルーツ、りんご	うどん、なたね油、砂糖、じゃがいも、はいが米、すりごま	食塩、こいくちしようゆ、本みりん、かつおだし、昆布だし、水、麦みそ、麦茶	エネルギー 548kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.9g 炭水化物 94.6g 塩分 3.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です