

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◎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	鶏ごぼう混ぜ寿司 ぶりの照り焼き さつま芋とりんごのきんとん 春菊ののり和え 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、切りみづば、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、いりごま	米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、水、ペーキングパウダー	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月 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 マカロニサラダ 白菜のスープ	◎味噌ポテト ◎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、じゃがいも、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 535kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.1g 炭水化物 68.4g 塩分 2.8g
7月 水	京風ためきうどん 豚肉と里芋の炒め煮 ほう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、だいこんの葉、かぶ、かぶの葉、せり、りんご	うどん、砂糖、かたくり粉、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月 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ソテー もやしとひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	◎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、ぶなしめじ、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月 金	ごはん マーボー豆腐 塩きんぴら 白菜の柚子浸し 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、かたくり粉、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、ペーキングパウダー、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月 土	チキンライス じゃ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、粉チーズ	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、しいたけ、りんご	はいが精米、なたね油、食塩不使用バター、じゃがいも、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月 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のソテー ほうれん草のごま和え 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、じゃがいも、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月 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月 木	卵とじうどん 納豆の落とし揚げ 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、しいたけ、こまつな、万能ねぎ、だいこん、りんご、バナナ	うどん、かたくり粉、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、穀物酢、ペーキングパウダー、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月 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	◎パンフディング ◎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、干しぶどう、りんご	はいが精米、じゃがいも、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月 土	ロールパン 肉だんご入りポトフ ツナ入り卵焼き さつま芋の塩煮 ヨーグルト和え	◎大根菜ごはん ◎麦茶 ◎みかん	鶏ひき肉、卵、牛乳、ツナ缶、ピザ用チーズ、プレーンヨーグルト、さくらえび	長ねぎ、しいたけ、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、かたくり粉、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) 鶏ささみの変わりフリッター 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、しいたけ、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、ペーキングパウダー、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月 火	タンメン さつま芋と刻み昆布の煮物 白菜ナムル ぼんかん	◎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、ぼんかん、れんこん、しいたけ、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、かたくり粉	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、ペーキングパウダー、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月 水	お赤飯 鯛の塩焼き 大根のそぼろ煮 白和え のっぺい汁	◎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、いりごま、砂糖、かたくり粉、すりごま、さといも、しらたき、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー、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月 木	パンズパン(天然酵母) ポークビーンズ パスタソテー かぶとブロッコリーのごまサラダ ワカメスープ	◎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、じゃがいも、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月 金	ごはん 八宝菜 長芋ののり巻き揚げ 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、かたくり粉、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	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	こいくちしょうゆ、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	食パン(天然酵母) たらとじゃが芋のチーズ焼き 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、干しぶどう、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、こいくちしょうゆ、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	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、しゆんぎく、あおのり、にんじん、こまつな、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	こいくちしょうゆ、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	キャロフパン(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、ブロッコリー、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、こいくちしょうゆ、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	ほうれん草カレー さつま芋のりんごジュース煮 かぶのあちら漬け 卵スープ	◎汁ピーマン ◎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、干しぶどう、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、ピーマン	カレールウ、食塩、米酢、昆布だし、こいくちしょうゆ、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	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	さくら、油揚げ、おから、牛乳、かたくちいわし	切干しだいこん、にんじん、はくさい、こまつな、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、こいくちしょうゆ、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	焼きうどん 高野豆腐の含め煮 じゃが芋のりおえ 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、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、昆布だし、水、麦みそ、麦茶	エネルギー 549kcal 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・昼おやつ合計です