

2026年1月

献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎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		
5 月	ブティボワソ 鶏肉と大豆のクリーム煮 にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎クッキー ○牛乳 ◎ゼリー	鶏もも肉、茹で大豆、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しめじ、グリンピース、キャベツ、チンゲン菜	ブティボワソ、じゃが芋、バター、薄力粉、三温糖、クッキー	エネルギー 396kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.8g 炭水化物 44.8g 塩分 1.6g	ジャムサンド
6 火	雑穀ごはん 魚の甘味噌かけ焼き 筑前煮・紅白なます ちくわ門松(幼児) ボイルブロッコリー(乳児) すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	さわら、鶏もも肉、焼き竹輪、サラダちくわ、牛乳	ごぼう、れんこん、椎茸、にんじん、さやいんげん、だいこん、ブロッコリー、糸みつば、わかめ、長ねぎ、いちご、ジャム	胚芽精米、黒米、三温糖、サラダ油、キャロットロール	エネルギー 539kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.1g 炭水化物 77.0g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
7 水	鶏丼 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブアマンケーキ	鶏もも肉、かつお節、豆腐、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、さつま芋、薄力粉	エネルギー 638kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.5g 炭水化物 91.2g 塩分 1.7g	ジャムサンド
8 木	あんかけうどん がんもの煮付け ブロッコリーの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、がんもどき、牛乳	にんじん、長ねぎ、もやし、はくさい、ほうれん草、ブロッコリー、塩昆布、みかん、みかん缶	ゆでうどん、片栗粉、三温糖、胚芽精米	エネルギー 531kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.8g 炭水化物 77.9g 塩分 3.1g	マーガリンサンド
9 金	ナチュール 鶏肉のピザ風焼き ごぼうサラダ かぼちゃのミルク煮 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎プレッド風クッキー	鶏もも肉、チーズ、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、スイートコーン	ナチュール、マヨネーズ、三温糖、バター、薄力粉、無塩バター	エネルギー 489kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.5g 炭水化物 56.7g 塩分 2.0g	ジャムサンド
10 土	鶏ごぼうごはん 生揚げの煮物 小松菜と人参のおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、生揚げ、かつお節、牛乳	にんじん、万能ねぎ、小松菜、わかめ、長ねぎ、いちご、ジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、食パン、マーガリン	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.5g 炭水化物 73.3g 塩分 2.5g	焼きおにぎり
13 火	牛乳パン 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーのナムル風 にんじんの甘煮 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎プリン(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、プリン	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、はくさい、しめじ、玉ねぎ	牛乳パン、ごま油、三温糖	エネルギー 382kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.2g 炭水化物 44.1g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
14 水	肉丼 塩のみキャベツ さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ウインナーまん	豚もも肉、牛乳、豆腐、ウインナー	玉ねぎ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター、薄力粉	エネルギー 579kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.5g 炭水化物 85.3g 塩分 2.2g	ジャムサンド
15 木	わかめうどん 切干しだいこんのサラダ マカロニケチャップ炒め	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズおにぎり	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、かつお節、チーズ	わかめ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、マカロニ、胚芽精米	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.1g 炭水化物 73.6g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
16 金	ごはん 大豆入りつくね焼き ポパイサラダ かぼちゃのグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎カルビスケーキ	茹で大豆、鶏ひき肉、卵、牛乳、カルビス	椎茸、万能ねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、みかん、みかん缶	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、いりごま、バター、薄力粉	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.1g 脂質 26.8g 炭水化物 85.0g 塩分 1.6g	ジャムサンド
17 土	ナチュール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、チンゲン菜、スイートコーン	ナチュール、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.2g 炭水化物 57.2g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
19 月	バターポール 魚のカレー風味焼き ミックススロー もやし炒め 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎こまつなケーキ	ぶり、粉チーズ、牛乳、卵	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、小松菜	バター、バター、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、薄力粉、三温糖、無塩バター	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.6g 脂質 31.0g 炭水化物 58.9g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
20 火	肉うどん 高野豆腐のうま煮 ボイルいんげん	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	豚もも肉、高野豆腐、鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、椎茸、グリンピース、さやいんげん、スイートコーン、刻み昆布	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 538kcal たんぱく質 29.2g 脂質 16.3g 炭水化物 74.7g 塩分 3.2g	ジャムサンド

21 水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 白菜ナムル かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○コンソメスープ(つくし) ○牛乳 ○チーズ揚げ	鶏もも肉、豆腐、牛乳、チーズ		はくさい、かぼちゃ、長ねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、ごま油、春巻きの皮	エネルギー 511kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.2g 炭水化物 65.5g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
22 木	キャロブパン ハンバーグ コールスロー さつま芋のグラッセ もやしスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○果物 ○マフィン	豚ひき肉、卵、牛乳		玉ねぎ、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、もやし、みかん、みかん缶	キャロブパン、パン粉、サラダ油、バター、マヨネーズ、さつま芋、三温糖、マフィン	エネルギー 660kcal たんぱく質 23.3g 脂質 33.7g 炭水化物 73.2g 塩分 1.8g	ジャムサンド
23 金	ごはん 魚の磯辺焼き 青菜のおかか和え にんじんのさっぱり煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○きな粉蒸しパン	かつお節、豆腐、牛乳、きな粉、卵		あおのり、小松菜、にんじん、レモン汁、長ねぎ、なめこ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、すりごま	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.8g 炭水化物 74.5g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
24 土	鶏ごぼうごはん 生揚げの煮物 小松菜と人参のおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ○麦茶 ○なかよしサンド	鶏ひき肉、生揚げ、かつお節、牛乳		にんじん、万能ねぎ、小松菜、わかめ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、食パン、マーガリン	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.5g 炭水化物 73.3g 塩分 2.5g	焼きおにぎり
26 月	ごはん 煮魚 さつま芋のレモン煮 二色びたし みそ汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○シュガートースト	かじき、豆腐、牛乳		レモン汁、キャベツ、小松菜、わかめ	胚芽精米、三温糖、さつま芋、レストランバケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 489kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 炭水化物 75.5g 塩分 2.1g	ジャムサンド
27 火	ブリオッシュ 鶏肉のバーベキュー焼き もやしサラダ にんじんチーズ和え トマトスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○五平もち		鶏もも肉、油揚げ、粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、レモン汁、もやし、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ	ブリオッシュ、三温糖、ごま油、胚芽精米、いりごま、サラダ油	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.4g 炭水化物 74.1g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
28 水	ごはん 豆腐とツナのナゲット ひじきの煮付け キャベツのナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ○せんべい ○麦茶 ○ヨーグルト	豆腐、ツナ缶、卵、油揚げ、茹で大豆、牛乳、ヨーグルト		にんじん、さやいんげん、ひじき、キャベツ、はくさい、しめじ	胚芽精米、片栗粉、マヨネーズ、いりごま、サラダ油、三温糖、ごま油	エネルギー 435kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.6g 炭水化物 66.7g 塩分 1.9g	ジャムサンド
29 木	鶏肉うどん 生揚げと大根のみそ炒め ブロッコリーのごま和え	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○おかかおにぎり	鶏もも肉、生揚げ、豚もも肉、牛乳、かつお節		椎茸、長ねぎ、ほうれん草、だいこん、玉ねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、みかん、みかん缶	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、すりごま、胚芽精米	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.8g 炭水化物 80.5g 塩分 2.8g	マーガリンサンド
30 金	グラハムファイン チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー キャベツスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○ツナピラフ	茹で大豆、鶏ひき肉、牛乳、ツナ缶		玉ねぎ、グリンピース、ブロッコリー、キャベツ、ミックスベジタブル	全粒粉パン、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 415kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.2g 炭水化物 58.2g 塩分 2.1g	ジャムサンド
31 土	ナチュール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ○麦茶 ○菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳		にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、チンゲン菜、スイートコーン	ナチュール、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.2g 炭水化物 57.2g 塩分 1.7g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

