

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	プティボワン 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、グリーンピース、キャベツ、チンゲン菜	プティボワン、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) ポイルブロッコリー(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 77.6g 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	ナチュラル 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 ◎ブレッド風クッキー	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	ナチュラル、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 塩もみキャベツ 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 ◎カルピスケーキ	茹で大豆、鶏ひき肉、卵、牛乳、カルピス	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	ナチュラル 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ 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、ホルルトマト缶、アスパラガス、チンゲン菜、スイートコーン	ナチュラル、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	バターボール 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	バターボール、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 ポイルいんげん	○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、グリーンピース、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

