令和8年　1月分　**3歳未満児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
5／月	そぼろまぜごはん ツナサラダ ほうとう汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／大豆油／★薄力粉／無塩バター／コーンフレーク	★粒状大豆タンパク／★プロセスチーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／レタス／きゅうり／日本かぼちゃ／だいこん／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	白ブドウほうれん草 コーンフレーククッキー １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
6／火	チョコクリームパン 鶏肉のから揚げ オクラの磯和え なめこ味噌汁	★ロールパン／上白糖／かたくり粉／とうもろこし油／★焼きふ(観世ふ)／有塩バター	★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／かつお加工品(削り節)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)…	にんにく(りん茎)／にんじん／オクラ／きゅうり／なめこ／ねぎ	牛乳 麩のラスク １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g
7／水	チキンライス ツナコロサラダ 具沢山味噌汁２ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／上白糖／とうもろこし油…	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご	玉葱／青ピーマン／にんじん／だいこん／きゅうり／ごぼう／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ホットケーキ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
8／木	ご飯 さばのカレー焼き たっぷり味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／さつまいも／三温糖	まさば／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★きな粉(大豆)	はくさい／ほうれんそう／玉葱／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 さつま芋きなこあえ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.2 g
9／金	焼きそば 鶏肉オーブン焼 コーンポタージュスープ 果物(みかん)	★蒸し中華めん／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)	豚肩ロース(脂身付)／あおのり／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★脱脂粉乳	★りょくとうもやし／にんじん／玉葱／キャベツ／にんにく(りん茎)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 あげもち １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 21.6 g 脂　質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
10／土	豚肉と生姜のごはん スパゲティーサラダ 味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／オレンジゼリー…	豚肩ロース(脂身付)／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ゼリー せんべい １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
13／火	さくらごはん ひみつのからあげ 野菜の沢山入った味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／じゃがいも／★薄力粉／三温糖	たら(でんぷ)／★繊維状大豆タンパク／★油揚げ／ながこんぶ(素干し)／★牛乳／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／だいこん／だいこん葉／キャベツ／にんじん／いちご／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 手作りバースデーケーキ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
14／水	ご飯 鮭フライタルタルソース 白菜サラダ 人きゃべコーン味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま油／★ごま(いり)	しろさけ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／しらす干し(半乾燥品)	にんじん／はくさい／玉葱／キャベツ／★さやいんげん／こまつな	牛乳 青菜とジャコのおにぎり １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
15／木	カレーライス ひじきの中華和え 味噌汁（もやし） 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり)／★ごま油／上白糖／さつまいも…	豚肩(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／にんにく(りん茎)／★さやえんどう／★りょくとうもやし／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 さつまいもパウンドケーキ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 3.1 g
16／金	ロールパン かぶのホワイトシチュー コールスローサラダ 果物(みかん)	★ロールパン／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／★ぎょうざの皮／とうもろこし油／粉糖	豚肩(赤肉)／★脱脂粉乳／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	かぶ／かぶ(葉)／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／レタス／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 甘いパリパリチップ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 22.9 g 食塩相当量 1.1 g
17／土	鶏塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／さつまいも／大豆油／上白糖／★ごま(いり)／オレンジゼリー／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／塩昆布／★牛乳	にんじん／なめこ／ねぎ／★りょくとうもやし／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ゼリー せんべい １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g
19／月	そぼろまぜごはん ツナサラダ ほうとう汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／大豆油／★薄力粉／無塩バター／コーンフレーク	★粒状大豆タンパク／★プロセスチーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／レタス／きゅうり／日本かぼちゃ／だいこん／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	アップルキャロット コーンフレーククッキー １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
20／火	さけごはん 豚肉から揚げ 豚汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／さといも／しらたき／三温糖／無塩バター	たいせいようさけ・養殖、焼／豚モモ(脂身付き)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／いちご／西洋かぼちゃ	牛乳 スイートパンプキン １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 21.2 g 食塩相当量 1.2 g
21／水	チキンライス ツナコロサラダ 具沢山味噌汁２ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／上白糖／とうもろこし油…	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご	玉葱／青ピーマン／にんじん／だいこん／きゅうり／ごぼう／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ホットケーキ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
22／木	ロールパン 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁	★ロールパン／かたくり粉／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／三温糖／★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんにく(りん茎)／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／なめこ／ねぎ	牛乳 ごへいもち １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	514 kcal	タンパク質	20.6 g
脂　質	18.6 g	食塩相当量	1.9 g

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
23／金	ご飯 さばのカレー焼き たっぷり味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／さつまいも／三温糖	まさば／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★きな粉(大豆)	はくさい／ほうれんそう／玉葱／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 さつま芋きなこあえ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.2 g
24／土	豚肉と生姜のごはん スパゲティーサラダ 味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／★マカロニ･スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／オレンジゼリー…	豚肩ロース(脂身付)／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ゼリー せんべい １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
26／月	茶飯 鮭の味噌揚げ コーンポタージュスープ フルーツサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／サフラワー油／★食パン(市販品) …	こんぶ／しろさけ／★牛乳／★脱脂粉乳	にんじん／玉葱／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ	赤ぶどうトマト チョコッ糖 １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
27／火	ご飯 松風焼 納豆サラダ コロコロ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり) ／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／マシュマロ／無塩バター…	鶏若鶏肉ひき肉／★挽きわり納豆／こんぶ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん	牛乳 マシュマロおこし １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
28／水	ロールパン チキンのグラタン プリンセスサラダ お肌ピチピチスープ	★ロールパン／大豆油／★薄力粉／有塩バター／★パン粉(乾燥)／塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★パルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／キャベツ／赤ピーマン／温州蜜柑缶詰(果肉)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぼんしめじ／えのきたけ	牛乳 果物(バナナ) せんべい １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g
29／木	カレーうどん ソルト焼肉 コーンサラダ 果物(みかん)	★干しうどん(ゆで)／かたくり粉／★ごま(いり) ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★焼きふ(観世ふ)／有塩バター／上白糖	豚中型種ばら／りしり／こんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／豚肩ロース(脂身付)／★牛乳／★きな粉(大豆)	ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／葉ねぎ／きゅうり／レタス…	牛乳 きなこ麩ラスク １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g
30／金	ご飯 鮭フライタルタルソース 白菜サラダ 人きゃべコーン味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま油／★ごま(いり)	しろさけ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／しらす干し(半乾燥品)	にんじん／はくさい／玉葱／キャベツ／★さやいんげん／こまつな	牛乳 青菜とジャコのおにぎり １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
エネルギー	514 kcal	タンパク質	20.6 g
脂　質	18.6 g	食塩相当量	1.9 g