



2026年1月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい		
				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	
5	月	麦茶	ご飯 がんもと豚肉のうま煮 切干と小松菜のごまヨ和え しめじの味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ マカロニ	豚肉 がんも 蒸し鶏 味噌 牛乳 きなこ	人参 大根 切干大根 小松菜 たまねぎ しめじ
		リツツ		マカロニきなこ			
6	火	麦茶	ご飯 松風焼 ひじきの含め煮 はんぺんのすまし汁	牛乳	米 油 バン粉 砂糖 ごま 麩 マーガリン グラニュー糖	鶏肉 味噌 ひじき 油揚げ はんぺん わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参
		畑のクラッカー		シュガースナッッス			
7	水	麦茶	肉うどん キャベツとコーンのサラダ バナナ	牛乳	うどん 砂糖 ごま油 米	豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり バナナ 大根 七草刻み
		ミレービスケット		七草がゆ			
8	木	麦茶	ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯香和え 長ねぎの味噌汁	牛乳	米 砂糖 小麦粉 マーガリン ごま	高野豆腐 卵 かまぼこ 海苔 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 白菜 長ねぎ
		ブルーン		セサミクッキー			
9	金	麦茶	ご飯 タンドリーチキン プロッコリーとツナのサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳	米 カレールウ 砂糖 油 ビーフ ごま油	鶏肉 ヨーグルト ツナ 味噌 牛乳 ハム	生姜 にんにく コーン プロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン
		クラッカー		焼きビーフン			
10	土	麦茶	和風さのこスパゲティ ボトフ風スープ みかんゼリー	牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも ゼリー	豚肉 海苔 ウインナー 牛乳 寒天	玉ねぎ ほうれん草 えのき しめじ 人参
		かぼちゃスティック		たい焼き・せんべい			
13	火	麦茶	ご飯 そぼろ入り卵焼き 納豆和え えのきの味噌汁	牛乳	米 砂糖 さつま芋 砂糖 寒天	鶏肉 卵 納豆 なると 味噌	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 もやし えのき コーン
		せんべい		芋ようかん			
14	水	麦茶	冬野菜カレー ハムサラダ 飲むヨーグルト	牛乳	米 カレーフレーク 油 砂糖 小麦粉 マーガリン ホイップクリーム	鶏肉 ハム 飲むヨーグルト 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ 白菜 きゅうり りんご缶
		野菜スティック＆チーズ		お誕生日ケーキ			
15	木	麦茶	ご飯 厚揚げの甘辛炒め ボテトサラダ さつま揚げの味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 食パン マーガリン	厚揚げ 豚肉 さつま揚げ 味噌 牛乳 きなこ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜
		アスパラガススティック		きなこトースト			
16	金	麦茶	麦ご飯 鯖の味噌煮 ベーコンと小松菜のソテー	牛乳	米 押麦 砂糖 油 ココア ゼラチン	鯖 味噌 ベーコン 豆腐 牛乳 豆乳	小松菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ
		畑のクラッカー	豆乳ココアプリン				
17	土	麦茶	ご飯 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 ワッフル	豆腐 豚肉 塩昆布 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ
		リツツ		ワッフル・せんべい			
19	月	麦茶	ご飯 鶏のマーマレード焼き 白菜ともやしのおかか和え わかめとなめこの味噌汁	牛乳	米 砂糖 マーマレード 白玉粉 小麦粉 油	鶏肉 ちくわ かつお節 わかめ 味噌 牛乳 豆腐 粉チーズ	白菜 もやし 人参 なめこ
		クラッカー		ポンデケージョ			
20	火	麦茶	ロールパン スコッピコロッケ カニカマサラダ 大根のスープ	牛乳	ロールパン じゃが芋 油 パン粉 砂糖 油 米 ごま	豚肉 カニカマ 牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ プロッコリー 人参 大根 玉ねぎ 小松菜
		かぼちゃスティック	ツナと青菜のおにぎり				
21	水	麦茶	ご飯 焼き豆腐のすき焼き風 マカロニサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 しらたき マカロニ マヨネーズ さつま芋	豚肉 豆腐 ハム トルティーヤの皮 カレー粉	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 キャベツ にんにく 生姜
		野菜スティック＆チーズ	トルティーヤ				
22	木	麦茶	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜とちくわの煮浸し たまごの味噌汁	牛乳	米 小麦粉 砂糖 マーガリン	鮭 ちくわ 卵 牛乳	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ りんご缶
		アスパラガススティック	りんごのケーキ				
23	金	麦茶	ハヤシライス ツナサラダ ウインナーとかぶのスープ	牛乳	米 油 ハヤシルウ 砂糖 ウエハース	豚肉 ツナ ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ マッシュルーム缶 生姜 キャベツ コーン かぶ みかん
		野菜スティック＆チーズ	みかん・ウエハース				
24	土	麦茶	高野豆腐入りそぼろ丼 小松菜の和え物 厚揚げの味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 ブルーベリーゼリー・せんべい	高野豆腐 豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ
		ミレービスケット					
26	月	麦茶	しょうゆラーメン 蒸し鶏の和え物 チーズ	牛乳	ラーメン ごま油 砂糖 ごま	豚肉 なると 蒸し鶏 チーズ 牛乳 かつお節 塩昆布	ほうれん草 コーン 長ねぎ 人参 もやし 白菜 きゅうり
		せんべい	おかか昆布おにぎり				
27	火	麦茶	ご飯 白身魚の海苔マヨ焼き コールスローサラダ コーンと玉ねぎのスープ	牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉 砂糖	ホキ 青のり ハム 牛乳 チーズ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ
		野菜スティック＆チーズ	チーズ蒸しパン				
28	水	麦茶	ご飯 肉じゃが しらす和え 油揚げの味噌汁	牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 パイシート あんこ	豚肉 しらす 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし コーン 小ねぎ
		アスパラガススティック	あんこパイ				
29	木	麦茶	ご飯 塩から揚げ カリコリチーズサラダ 白菜の味噌汁	牛乳	米 油 豆腐粉 砂糖 ぎょうざの皮	鶏肉 大豆 チーズ 豆腐 味噌 牛乳 ウインナー	生姜 にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ コーン 白菜 ビーマン
		野菜スティック＆チーズ	ひとくちピザ				
30	金	麦茶	ご飯 和風麻婆豆腐 春雨サラダ チングン菜ともやしのスープ	牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ホットケーキミックス バター	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	人参 長ねぎ きゅうり チングン菜 もやし
		リツツ	キャロットスコーン				
31	土	麦茶	五目チャーハン 高野豆腐とほうれん草の味噌汁 みかんヨーグルト	牛乳	米 ごま油 砂糖	豚肉 かまぼこ 高野豆腐 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ コーン 長ねぎ ほうれん草 みかん缶
		クラッcker	今川焼き・せんべい				

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

給与栄養量平均	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	463	17.3	15.0	1.2
3歳以上児	560	21.9	17.7	1.4

*栄養価は、上段が0～2才児（午前おやつあり）、下段が3～5才児（午前おやつなし）となっております。