



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

\*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。