



2026年1月 予定献立表

すずらん保育園

日 曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
		主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1 木		元日						
2 金								
3 土								
4 日								
5 月	麦茶 ゼリー	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 鯛焼き おせんべい(幼児)	米・じゃが芋・油・砂糖・こま油・ごま・鯛焼き・おせんべい(幼児)	ツナ・牛乳 玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・コーン・わかめ・みかん缶	カレールウ・酢・醤油	
6 火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	大豆入り筑前煮 白菜と油揚げのおかか和え すまし汁(卵・水菜)	牛乳 ママレードジャムサンド	米・里芋・こんにゃく・油・砂糖・食パン・マーマリン	大豆・鶏肉・油揚げ・かぶお節・卵・牛乳	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩	
7 水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	松風焼き ブリ大根 味噌汁(なめこ・小松菜)	牛乳 七草がゆ	米・砂糖・パン粉・片栗粉・ごま・油	鶏肉・鯛・牛乳 玉葱・大根・人参・万能ねぎ・生姜・なめこ・小松菜・カブ・カブ葉・七草	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・塩	
8 木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	伊達巻き風卵焼き 刻み昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 オニオンプレッド	米・砂糖・白滝油・里芋・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	卵・はんぺん・ちくわ・豆腐・牛乳・ベーコン・チーズ	かつおだし・塩・みりん・醤油・塩	
9 お誕生会	麦茶 ビスケット	クロワッサン	ミートボール プロッコリーとハムのサラダ グラムチャウダー	牛乳 ケーキ	クロワッサン・油・パン粉・砂糖・片栗粉・じゃが芋・手・バター・ケー	豚肉・牛乳・ハム・鶏肉・あさり・チーズ	塩・ケチャップ・ソース・酢・コンソメ	
10 土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鮭のガーリックパン粉焼き さつま芋の塩バター煮 ミネストローネ	牛乳 ミニピザ	米・パン粉・オリーブ油・さつま芋・砂糖・パター・ピザ	鮭・ベーコン・牛乳	味噌・酒・コンソメ・ケチャップ さつま芋の塩バター煮 ミネストローネ	
11 日								
12 月			成人の日					
13 火	麦茶 ゼリー	ごはん	納豆かき揚げ 小松菜とじゃこの和え物 すまし汁(わかめ・長葱)	牛乳 乳児:きな粉おはぎ 幼稚:鏡開き餅	米・ごま・天ぷら粉・油・ごま油・もち・砂糖・片栗粉(幼児)	納豆・ちくわ・玉葱・小松菜・きゅうり・わかめ・長葱	醤油・塩・かつおだし・みりん(幼児)	
14 水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉のオーロラソース焼さ 長芋とベーコンのガーリックソテー スープ(プロッコリー・玉葱)	ヨーグルトドリンク いちごミルクプリン カルシウムエハース(幼児)	米・マヨネーズ・長芋・油・寒天・砂糖・エハース(幼児)	鶏肉・ベーコン・人参・エリンギ・にんにく・プロッコリー・玉葱・いちごソース	塩・酒・ケチャップ・コンソメ・醤油	
15 木	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	かき玉うどん もやしのごま和え ヨーグルト	牛乳 肉まん	うどん・油・片栗粉・砂糖・ごま・肉まん	卵・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・肉まん	塩・中華だし・酒・醤油・みりん	

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	512	18.8	16.7	69.3	2.1
3~5歳	579	21.7	19.4	77.2	2.5



日 曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
		主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16 金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	ポークシチュー キャベツヒツナのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 きのこ和風マカロニ	ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・マカロニ・油	豚肉・ツナ・牛乳・ウインナー	玉葱・人参・グリーンピース・トマト・キッシュ・オレンジ・椎茸・ほうれん草	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・和風だし・醤油
17 土	麦茶 ビスケット	中華麺	塩焼きそば ちぢみ 中華スープ(ほうれん草・しめじ)	牛乳 鮭おにぎり	中華麺・ごま油・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま・米	豚肉・干しあえび・牛乳・鮭	キャベツ・人参・玉葱・ニラ・ほうれん草・しめじ	中華だし・塩・酢・醤油
18 日								
19 月	麦茶 ゼリー	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 鯛焼き おせんべい(幼児)	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・鯛焼き・おせんべい(幼児)	ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・コーン・わかれめ・みかん缶	カレールウ・酢・醤油
20 火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	大豆入り筑前煮 白菜と油揚げのおかか和え すまし汁(卵・水菜)	牛乳 ママレードジャムサンド	米・里芋・こんにゃく・油・砂糖・食パン・マーマリン	大豆・鶏肉・油揚げ・かぶお節・卵・牛乳	人参・ごぼう・椎茸・いんげん・白菜・きゅうり・水菜・マーマレード・ジャム	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩
21 水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	松風焼き ブリ大根	牛乳 ゆかりおにぎり	米・砂糖・パン粉・片栗粉・ごま・油	鶏肉・鯛・牛乳	玉葱・大根・人参・万能ねぎ・生姜・なめこ・小松菜	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・ゆかり
22 木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	厚焼き卵 刻み昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 オニオンブレッド	米・砂糖・白滝油・里芋・ホットケーキミックス粉・マヨネーズ	昆布・人・ハム・牛乳	昆布・人参・大根・根・ごぼう・玉葱・チーズ	かつおだし・塩・みりん・醤油・塩
23 金	麦茶 野菜せんべい	中華麺	味噌バターラーメン プロッコリーとハムのサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 スイートポテト	中華麺・油・バター・砂糖・さつまいも	豚肉・ハム・牛乳	もやし・にんにく・コーン・わかれめ・ブロッコリー・人参・きゅうり・キウイフルーツ	塩・中華だし・味噌・醤油・酢・みりん
24 土	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭のガーリックパン粉焼き さつま芋の塩バター煮 ミネストローネ	牛乳 ミニピザ	米・パン粉・オリーブ油・さつまいも・砂糖・バター・ピザ	鮭・ベーコン・牛乳	にんにく・バセリ・玉葱・人参・グリーンピース・トマト水煮	塩・酒・コンソメ・ケチャップ
25 日								
26 月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	しらす丼 れんこんの金平 味噌汁(油揚げ・豆腐)	牛乳 ホットポテトパイ	米・油・砂糖・ごま・こま油・ハイ皮・じゃが芋・パテ・小麦粉	しらす・豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳・ベーコン	のり・れんこん・人参・いんげん・玉葱	酒・醤油・みりん・かつおだし・味噌・塩・コンソメ
27 火	麦茶 ゼリー	ごはん	納豆かき揚げ 小松菜とじゃこの和え物 すまし汁(わかめ・長葱)	牛乳 五平餅風	米・ごま・天ぷら粉・油・ごま油・砂糖	納豆・ちくわ・牛乳	納豆・ちくわ・じゃこ・牛乳	人参・ニラ・玉葱・小松菜・きゅうり・わかれめ・長葱
28 水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉のオーロラソース焼き 長芋とベーコンのガーリックソテー スープ(ブロッコリー・玉葱)	ヨーグルトドリンク いちごミルクプリン(ブロッコリー・玉葱)	米・マヨネーズ・長芋・油・寒天・砂糖・エハース(幼児)	鶏肉・ベーコン・ヨーグルトドリンク	人参・エリンギ・にんにく・ブロッコリー・玉葱・ちごソース	塩・酒・ケチャップ・コンソメ・醤油
29 木	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	かき玉うどん もやしのごま和え ヨーグルト	牛乳 肉まん	うどん・油・片栗粉・砂糖・ごま・肉まん	卵・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・肉まん	ほうれん草・玉葱・椎茸・もやし・人参・きゅうり	塩・中華だし・酒・醤油・みりん
30 金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	ポークシチュー キャベツヒツナのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 きのこ和風マカロニ	ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・マカロニ・油	豚肉・ツナ・牛乳・ウインナー	玉葱・人参・グリーンピース・トマト・キッシュ・オレンジ・椎茸・ほうれん草	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・和風だし・醤油
31 土	麦茶 ビスケット	中華麺	塩焼きそば ちぢみ 中華スープ(ほうれん草・しめじ)	牛乳 鮭おにぎり	中華麺・ごま油・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま・米	豚肉・干しあえび・牛乳・鮭	キャベツ・人参・玉葱・ニラ・ほうれん草・しめじ	中華だし・塩・酢・醤油

1月旬の食材

- ・鮭・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・長葱・白菜・プロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん
- ・いちご・オレンジ・キウイフルーツ・みかん