

1月予定献立表



2026/01

西野山保育園

	5 19 (月)	6 (20)(火)	7 21 (水)	8 22 (木)	9 23 (金)	10 24 (土)
献立	ごはん ぶりの塩焼き ☆ぶり 40 塩 0.2 油 1 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし たたきごぼう ☆ごぼう 30 ごま 1 しょうゆ 1 みりん 4 酒 1 だし 白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 3	ごはん 京野菜の煮物 鶏肉 40 ☆きんときにんじん 25 ☆だいこん 45 ☆ごぼう 15 ☆れんこん 10 ☆さといも 20 きぬさや 3 こんにゃく 10 干しいたけ 1.5 たけのこ 10 だし しょうゆ 4 みりん 5 塩 0.3 三温糖 0.5 水菜のすまし汁 みずな 10 湯葉 2 にんじん 3 えのきたけ 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150	<7日> 七草ごはん 米 40 七草 25 じゃこ 5 しょうゆ 0.8 みりん 1 油 1 豚汁 豚肉 20 ☆だいこん 25 ☆はくさい 25 にんじん 5 ☆さといも 10 ☆ごぼう 4 こんにゃく 4 ☆はくさい 20 油揚げ 5 さつまいも 20 ねぎ 5 干しいたけ 1 みそ 10 だし なます ☆だいこん 20 にんじん 5 ごま 0.5 酢 2 三温糖 1 塩 0.1	<21日> あけぼのご飯 米 30 にんじん 15 じゃこ 5 しょうゆ 5 かす汁 豚肉 20 ☆だいこん 25 ☆はくさい 25 にんじん 5 ☆さといも 10 ☆ごぼう 5 ねぎ 5 こんにゃく 5 油揚げ 5 干しいたけ 1 ☆せり 3 酒かす 14 みそ 4 しょうゆ 5 だし 乳児 豚汁 なます ☆だいこん 20 にんじん 5 ごま 0.5 酢 2 三温糖 1 塩 0.1	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 鶏肉 60 塩こうじ 4 小松菜のごま酢あえ こまつな 30 ツナ缶 7 にんじん 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2 吉野汁 ☆かぶ 15 ☆かぶの葉 10 鶏ひき肉 10 くず粉 2.5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん さばの山賊焼き さば 40 しょうが にんにく しょうゆ 2 ごま油 2 うの花炒め おから 13 鶏もも肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 黒豆 黒豆 6.6 三温糖 5.3 塩 0.1 重曹 0.1 豆腐のみそ汁 豆腐 20 油揚げ 5 しめじ 5 みそ 3 だし 150
	おやつ	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 150cc	<6日> 塩むすび 米 塩 ごまめ 他 お茶 <20日> ホットケーキ 小麦粉 卵 牛乳 砂糖 BP パター 牛乳 150cc	ぜんざい 小豆 砂糖 もち 塩 乳児: 芋ぜんざい 牛乳 150cc	おはぎ もち米 米 小豆 砂糖 きなこ 塩 牛乳 150cc	◎みかんゼリー みかん天然果汁 みかん缶 三温糖 ゼラチン 牛乳 150cc
延長	おにぎり	パン	せんべい	ふかしいも	ビスケット	
☆は旬の食材 ◎はゆりさんの リクエストメニューです						
今月はおせち料理の献立も いれていきます！						
	26 (月)	13 27 (火)	14 28 (水)	15 29 (木)	16 30 (水)	17 31 (土)
献立	ごはん 白菜ぎょうざ鍋 豚ひき肉 25 ねぎ 10 塩 0.1 片栗粉 0.8 しょうが ぎょうざの皮 20 ☆はくさい 40 チンゲンサイ 10 えのきたけ 10 しいたけ 8 にんじん 10 しょうゆ 4 だし 乳児:鶏団子鍋 かぶのゆずあえ ☆かぶ 20 ☆ゆず果皮 0.1 ゆず果汁 1 塩 0.2 三温糖 2 酢 1	ごはん さばのみそ煮 さば 40 みそ 2.5 三温糖 1 酒 2 しょうが ほうれん草とごぼうの あえもの ☆ほうれん草 20 ☆ごぼう 6.4 牛ひき肉 5 にんじん 5 コーン缶 5 しょうゆ 1.2 三温糖 0.5 みりん 1 さつまいものみそ汁 さつまいも 35 油揚げ 5 ねぎ 10 みそ 3 煮干だし 150	ごはん ◎インディアンポテト 豚肉 40 じゃがいも 65 ☆ほうれん草 10 たまねぎ 30 にんじん 25 ケチャップ 7 ウスターソース 2 片栗粉 1 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 カレー粉 0.1 塩 0.2 油 4 玉ねぎのスープ たまねぎ 20 にんじん 5 しめじ 5 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 こしょう	ごはん ◎鶏手羽中の甘辛焼き 鶏手羽 30 しょうゆ 3 三温糖 3 ごま 1 片栗粉 1 油 3 小麦粉 1 白菜のサラダ ☆はくさい 20 ☆りんご 10 にんじん 5 ☆ブロッコリー 5 干しぶどう 2 みかん缶 7 塩 0.3 三温糖 0.3 酢 3 油 2 こしょう 春雨スープ はるさめ 2.5 にんじん 5 チンゲンサイ 10 しいたけ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん さわらの照り焼き さわか 40 しょうゆ 2 みりん 2 酒 1 油 1 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 厚揚げのみそ汁 厚揚げ 15 ☆だいこん 10 にんじん 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	鶏五目ごはん 米 40 鶏肉 20 油揚げ 5 たけのこ 8 にんじん 6 こんにゃく 5 しめじ 5 ごぼう 3 いんげん 3 みりん 1 しょうゆ 5 だし かぶのみそ汁 ☆かぶ 30 ☆かぶの葉 10 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 りんご ☆りんご 40
	おやつ	せんべい ☆みかん 牛乳 150cc	豆乳くずもち 豆乳 三温糖 片栗粉 きな粉 黒糖 牛乳 150cc	<14日> せんべい ☆みかん 牛乳 150cc	<28日> 果物のケーキ 小麦粉 卵 砂糖 生クリーム 牛乳 150cc	いももち じゃがいも 片栗粉 マーガリン 塩 牛乳 150cc
延長	蒸しパン	おにぎり	おかき	パン	クッキー	
からだが温まる ほかほかメニューです						
お誕生日会は 旬の果物を使って ケーキをします！						
白菜とりんごを使った 冬のサラダです						
						

明けましておめでとうございます！今月はお正月らしいもの、身体のあたたまるメニューを入れています。おもちゃつきでは幼児さんはつきたての美味しさを味わう予定です。まだまだ寒い日が続きますが、元気に新年をすごしましょう！

お弁当の日は
1/20(火)です

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目 標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	454	17.9	13.7	221	1.8
幼児	目 標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	522	20.7	15.9	251	2.1