

令和 8年 1月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
5 ・ 19	月	ごはん ケチャップピーンズ ミックスベジタブルソテー 味噌汁(麺・えのきたけ) ぼんかん	牛乳 ちんすこう(黄名粉)	大豆水煮 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 バター 麩 小麦粉	人参 玉ねぎ 冷凍グリンピース コーン えのきたけ	水 ケチャップ 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494kcal 14.4g 18.6g 1.5g	424kcal 13.5g 20.8g 1.6g	
6 ・ 20	火	ごはん 松風焼き 炒めなます ごまめ 清汁(はんぺん・小松菜)	牛乳 ふかし芋	豚挽肉、味噌 油揚げ いりこ 牛乳 はんぺん	はいが精米、パン粉 砂糖 油 白胡麻 さつま芋	長ねぎ、大根 人参、れんこん しらたき 干しこいたけ 小松菜	水、みりん しょう油、塩 酢 だし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.5g 15.6g 1.5g	404kcal 18.9g 17g 1.8g	
7 ・ 21	水	ロールパン ジャーマンオムレツ キャベツの和え物 牛乳 ぼんかん	お茶 雑炊	卵 ベーコン 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	ロールパン、じゃが芋 油 胡麻油 砂糖 はいが精米	玉ねぎ、キャベツ 人参、ぽんかん かぶ、大根 長ねぎ、かぶ(葉) 大根(葉)	塩、こしょう しょう油 みりん 麦茶 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18.3g 18.6g 1.7g	419kcal 16.7g 17g 1.6g	
8 ・ 22	木	カレー(ライス) 白菜の中華風甘酢漬け みかん	りんご果汁 お麩のラスク(ガーリック) ウエハース	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、胡麻油 砂糖、麩 麦ふあー	人参、玉ねぎ 白菜、みかん りんごジュース にんにく パセリ	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 鶏ガラスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 12.4g 14.8g 1.1g	388kcal 9.3g 14.3g 1.5g	
9 ・ 23	金	のっぺいどうん(汁) 魚の照り焼き 三色サラダ	牛乳 ひじきおこわ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ ぶり 味噌 牛乳	乾麺、里芋 油、かたくり粉 砂糖、マヨネーズ 白胡麻、はいが精米 もち米	大根、長ねぎ プロッコリー、カリフラワー 人参 干ひじき 干しこいたけ	だし汁 塩 しょう油 みりん 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 19.1g 16.3g 1.7g	443kcal 20.2g 18.8g 1.5g	
10 ・ 24	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁(切干し大根・油揚げ) みかん	牛乳 カステラ	豚もも肉 花かつお 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 春雨 油 砂糖 カステラ	生姜汁、玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 切干し大根 みかん	酒 しょう油 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17.7g 11.8g 1.3g	392kcal 17.6g 12.3g 1.6g	
13 ・ 27	火	ロールパン 豆腐のミートグラタン 茹で野菜 わかめスープ みかん	牛乳 タ やけごはん	綿豆腐 鶏挽肉 ビザ用チーズ 牛乳	ロールパン 油 小麦粉 はいが精米	玉ねぎ、プロッコリー 人参 生わかめ 長ねぎ みかん	水、ケチャップ 塩、こしょう 鶏ガラスープ 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 19g 18.5g 1.9g	423kcal 18.2g 17.5g 1.8g	
14 ・ 28	水	ごはん 肉じゃが ツナサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし)	のむヨーグルト ニューナイ豆腐	豚もも肉、まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌 のむヨーグルト 牛乳	はいが精米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ	人参、玉ねぎ じらき、冷凍グリンピース キャベツ、きゅうり もやし、粉寒天 黄桃缶	しょう油 だし汁 水 バニラエッセンス シロップ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 16.8g 14.5g 1.4g	398kcal 15.4g 14.1g 1.4g	
15 ・ 29	木	ごはん 魚のザンギ れんこんの酢の物 清汁(えのきたけ・かぶ・かぶの葉)	牛乳 小倉サンド	鯖 牛乳 小豆	はいが精米、かたり粉 油 砂糖 食パン バター	生姜汁、れんこん 人参、きゅうり えのきたけ かぶ かぶ(葉)	しょう油 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.7g 18.6g 1.5g	459kcal 19.2g 21g 1.8g	
16 ・ 金	金	ごはん レバーのカレー焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん	牛乳 かわさき餃子まん	豚レバー 油揚げ 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米、小麦粉 油、強力粉 砂糖 胡麻油 かたり粉	小松菜、人参 大根、なめこ ぼんかん、玉ねぎ キャベツ、にら にんにく、生姜汁	しょう油、酒 カレー粉、だし汁 みりん、ベーキングパウダー ドライエースト 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 19.9g 11.7g 1.5g	390kcal 20.6g 12.2g 1.8g	
17 ・ 31	土	ごはん 厚焼き卵 ひじきの胡麻和え 味噌汁(絹豆腐・生わかめ)	牛乳 青のりごはん	卵 鶏挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	さやいんげん、干ひじき 人参、ほうれん草 もやし 生わかめ 青のり	塩 みりん だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 17.2g 13.7g 1.3g	374kcal 16.8g 14.5g 1.8g	
26	月	ごはん 八宝菜 黄金煮 ぼんかん	牛乳 小豆ドーナツ	豚もも肉 かまぼこ 牛乳 絹豆腐 豆乳	はいが精米、油 砂糖、かたり粉 さつま芋、バター 米粉 ゆで小豆缶	人参、玉ねぎ 白菜 茹だけのこ 干しこいたけ ぼんかん	鶏ガラスープの素 水 塩 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 14.5g 15.4g 0.9g	451kcal 13.7g 16.7g 1g	
30	金	ごはん 鶏肉のカレー焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん	牛乳 かわさき餃子まん	鶏もも肉(皮つき) 油揚げ 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米、米粉 油、小麦粉 強力粉、砂糖 胡麻油 かたり粉	小松菜、人参 大根、なめこ ぼんかん、玉ねぎ キャベツ、にら にんにく、生姜汁	塩、カレー粉 だし汁、しょう油 みりん、ベーキングパウダー ドライエースト 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 18.9g 15.6g 1.5g	422kcal 19.4g 17.3g 1.7g	

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。