

令和8年 1月献立表【幼児食】

藤島くりに保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | おやつ                           | 午後<br>午前 | 栄 養 価   | 日<br>曜   | 献立名   | おやつ                        | 午後<br>午前 | 栄 養 価   |
|---------|--|-------------------------------|----------|---|--|---|----------------------------|----------|---|
| 5<br>月  | ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>鮭のしょうゆ焼<br>ひじき煮<br>りんご                     | 牛乳<br>つや姫おこし(黒糖きなこ)<br>(卵不使用) |          | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 8.2 g<br>食塩相 1.4 g  | 21<br>水  | ごはん<br>わかめうどん汁<br>さばのしょうゆ煮<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ                            | 麦茶<br>かおりチーズおにぎり           |          | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相 2.4 g |
| 6<br>火  | ごはん<br>肉団子と冬野菜のカレー<br>(肉団子:卵不使用)<br>春雨とちくわのサラダ<br>バナナ<br>麦茶    | 牛乳<br>ミニたいやき(卵不使用)            |          | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂 質 14.7 g<br>食塩相 2.0 g | 22<br>木  | ごはん<br>白菜のみそスープ<br>ごぼうのミートソース煮<br>ひじきコン<br>ヨーグルト                        | 牛乳<br>アメリカンドック<br>(卵不使用)   |          | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 19.3 g<br>食塩相 1.6 g |
| 7<br>水  | 青菜ごはん<br>わかめのみそ汁<br>炒り豆腐包み焼<br>マカロニサラダ<br>りんご                  | フルーツヨーグルト和え<br>(みかん、バナナ、パイ)   |          | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂 質 15.2 g<br>食塩相 1.9 g | 23<br>金  | ごはん<br>ウインナーポトフ<br>麩カツ(卵不使用)<br>三色おかか和え<br>りんご<br>のりふりかけ(卵不使用)          | 牛乳<br>ピザトースト(卵不使用)         |          | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 20.5 g<br>食塩相 1.8 g |
| 8<br>木  | ごはん<br>七草風汁<br>豚肉の松風焼(卵不使用)<br>きんぴらごぼう<br>みかん<br>ゆかりふりかけ(卵不使用) | 麦茶<br>雪若丸のわかめおにぎり             |          | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 13.3 g<br>食塩相 1.6 g | 24<br>土  | ごはん<br>きやべつのみそ汁<br>肉じゃが<br>鮭菜そぼろ<br>バナナ                                 | 麦茶<br>わかめおにぎり              |          | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 9.1 g<br>食塩相 1.7 g  |
| 9<br>金  | ごはん<br>ねぎごまスープ<br>野菜と豚肉の変わりみそ和え<br>のり納豆<br>ミニももゼリー             | 牛乳<br>ラスク(卵不使用)               |          | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相 1.7 g | 26<br>月  | ごはん<br>チンゲン菜のみそ汁<br>大豆と豚肉の炒め煮<br>しそ味ひじき<br>バナナ                          | ヤクルト(ピーチ)<br>せんべい          |          | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂 質 7.2 g<br>食塩相 1.7 g  |
| 10<br>土 | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>紅鮭焼<br>野菜のカレーソテー<br>ヨーグルト                    | アップルキャロットジュース<br>せんべい         |          | エネルギー 438 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 8.9 g<br>食塩相 1.7 g  | 27<br>火  | わかめごはん<br>かぶのコンソメスープ<br>スパゲティナポリタン<br>ゆでブロッコリー<br>フルーツ野菜ゼリー【リンゴ、南瓜人参】   | 牛乳<br>人参蒸しぱん(卵不使用)         |          | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 13.2 g<br>食塩相 1.6 g |
| 12<br>水 |  |                               |          |   | 28<br>水  | ごはん<br>たら汁<br>きやべつメンチカツ(卵不使用)<br>白菜ののり和え<br>りんご                         | 麦茶<br>青菜コーンおにぎり            |          | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 13.3 g<br>食塩相 1.9 g |
| 13<br>火 | ごはん<br>白菜のみそ汁<br>カレー味マーボー豆腐<br>ツナコーンそぼろ<br>バナナ                 | 麦茶<br>ひじきおにぎり                 |          | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 14.7 g<br>食塩相 2.2 g | 29<br>木  | ごはん<br>米粉シチュー<br>さんまのオレンジ煮<br>ほうれん草サラダ<br>バナナ                           | 牛乳<br>クッキー(卵不使用)           |          | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 17.2 g<br>食塩相 1.0 g |
| 14<br>水 | ごはん<br>豆腐のすまし汁<br>いわしの梅煮<br>すきこんぶの炒め煮<br>りんご                   | 牛乳<br>フライドポテト<br>(卵不使用)       |          | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 20.7 g<br>食塩相 1.5 g | 30<br>金  | ごはん<br>えのきのすまし汁<br>鶏肉のから揚げ(卵不使用)<br>中華サラダ<br>五目納豆<br>ヨーグルト              | 牛乳<br>チーズスティックパン<br>(卵不使用) |          | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂 質 21.7 g<br>食塩相 2.2 g |
| 15<br>木 | わかめごはん<br>なめこのみそ汁<br>チキンの米粉グラタン<br>ブロッコリーごま酢和え<br>ぼんかん         | いちごのフルーチェ                     |          | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 14.9 g<br>食塩相 2.0 g | 31<br>土  | ごはん<br>さつまいものみそ汁<br>星型ハンバーグ(卵不使用)<br>大根とちくわのサラダ<br>バナナ<br>ゆかりふりかけ(卵不使用) | 飲むヨーグルト<br>せんべい            |          | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂 質 10.1 g<br>食塩相 2.2 g |
| 16<br>金 | ごはん<br>けんちん汁<br>鮭フライ(卵不使用)<br>ほうれん草の白和え<br>りんご                 | 牛乳<br>ブルーベリージャムサンド<br>(卵不使用)  |          | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 16.6 g<br>食塩相 1.9 g | <p>&lt;今月の特別献立&gt;<br/>             8日(木)正月七草献立<br/>             16日(金)鶴岡のめぐみ<br/>             産直から 大根、ねぎ、じゃがいも、人参、ほうれん草<br/>             りんご、羽黒産ブルーベリージャム<br/>             青果店から 鮭フライ が届きます。<br/>             20日(火)誕生会<br/>             30日(金)こあら組希望献立<br/>             そのほか 五目ごはん、スパゲティ、紅鮭焼<br/>             すき昆布煮、ポテトサラダ、うどん<br/>             みかん、バナナ、ゼリー などの希望がありました◎</p> <p>★都合により献立が変更になることもあります。</p> |   |                            |          |   |
| 17<br>土 | ごはん<br>もやしのみそ汁<br>ポテトあんかけ<br>小松菜納豆<br>ヨーグルト                    | 麦茶<br>ゆかりおにぎり                 |          | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 9.6 g<br>食塩相 1.8 g  |  |   |                            |          |   |
| 19<br>月 | ごはん<br>えのきのみそ汁<br>鮭の西京焼<br>切干大根の焼きそば風<br>バナナ                   | 牛乳<br>米粉のりんごタルト<br>(卵不使用)     |          | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相 1.6 g |  |   |                            |          |   |
| 20<br>火 | 五目ごはん<br>焼き麩のすまし汁<br>鶏肉とさつまいもの揚げ煮<br>りんご                       | 牛乳<br>誕生会カップケーキ<br>(卵不使用)     |          | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相 1.7 g | <p>【お願い】<br/>             保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。</p>   |   |                            |          |   |