



## 1月 納食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児			赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄
6	火	エネルギー キーリー	192 kcal	牛乳 サッポロポート	お弁当会				牛乳 味しらべ ソフトサラダ	牛乳		味しらべ ソフトサラダ
7	水	エネルギー キーリー	442 kcal	牛乳 ピスコ	ご飯 白身魚の照り焼き カリフラワーのおかか和え 七草のすまじ汁	ホキ かつお節	小松菜 カリフラワー・人参 七草・大根	米 しょうゆ・みりん・上白糖・酒 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	お茶 芋ぜんざい ぱりんこ	ゆで小豆		ほうじ茶 塩 さつま芋 ぱりんこ
8	木	エネルギー キーリー	505 kcal	牛乳 ソフトサラダ	ご飯 牛肉コロッケ 小松菜の和え物 なめこの味噌汁			米 牛肉コロッケ・植物油・塩 小松菜・人参 なめこ・玉ねぎ・ねぎ	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
9	金	エネルギー キーリー	586 kcal	牛乳 バナナ	カレーライス キャベツのサラダ みかん	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン みかん	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 ごまだれ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケー キミックス 上白糖
10	土	エネルギー キーリー	484 kcal	牛乳 ハッピーターン	ピラフ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ	米・塩・なたね油 エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳		星たべよ ラムネ
13	火	エネルギー キーリー	596 kcal	牛乳 マリー	豚丼 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	豚肉 ちくわ さつま揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 切干大根・人参・干し椎茸 わかめ・玉ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 青じそドレッシング	牛乳 ももケーキ	牛乳 鶏卵	黄桃缶	小麦粉 ベーキング パウダー マーガリン 上白糖
14	水	エネルギー キーリー	534 kcal	牛乳 ピスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	国産ハンバーグ・コンソメ コンソメ	ケチャップ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 デミソース・上白糖 青じそドレッシング しょうゆ・塩・じゃが芋	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリンミックス
15	木	エネルギー キーリー	515 kcal	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの幽庵焼き プロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁	さわら 絹ごし豆腐・味噌	レモン果汁・かぼちゃ プロッコリー・人参 人参	米 酒・みりん・しょうゆ・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン いちごジャム
16	金	エネルギー キーリー	587 kcal	牛乳 ソフトサラダ	☆お誕生日会☆ ご飯 とり天 しろ菜のツナ和え しめじの味噌汁	鶏肉 ツナ 味噌	しょうが・インゲン しろ菜・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・天ぶら粉・植物油・塩 しょうゆ・上白糖	牛乳 マシュマロサンド	牛乳		全粒粉クラッカー マシュマロ
17	土	エネルギー キーリー	365 kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きそば えのきの味噌汁 みかん缶	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり えのき・人参・ねぎ みかん缶	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩	牛乳 きな粉餅せんべい ハッピーターン	牛乳		きなこ餅 ハッピーターン

