



# 1月 給食献立

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	192	195	kcal	牛乳 サッポロポ テト	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
		蛋白質	7.2	5.9	g									
		脂質	9.9	9.7	g									
		食塩	0.4	0.6	g									
7	水	エネルギー	442	442	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚の照り焼き カリフラワーのおかか和え 七草のすまし汁	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
		蛋白質	17.3	15.4	g									
		脂質	6.6	2.7	g									
		食塩	1.3	1.6	g									
8	木	エネルギー	505	544	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	味噌	ケチャップ・ブロッコリー 小松菜・人参 なめこ・玉ねぎ・ねぎ	米 牛肉コロッケ・植物油・塩 しょうゆ・上白糖	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	14.3	14.8	g									
		脂質	15.4	14.6	g									
		食塩	1.6	1.9	g									
9	金	エネルギー	586	642	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
		蛋白質	19.9	21.3	g									
		脂質	17.1	17.7	g									
		食塩	2.2	2.7	g									
10	土	エネルギー	484	521	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
		蛋白質	17.0	17.5	g									
		脂質	16.1	15.8	g									
		食塩	1.5	1.6	g									
13	火	エネルギー	596	652	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	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
		蛋白質	23.5	25.7	g									
		脂質	17.6	17.3	g									
		食塩	1.8	2.1	g									
14	水	エネルギー	534	587	kcal	牛乳 ビスコ	☆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
		蛋白質	17.1	18.8	g									
		脂質	18.0	18.3	g									
		食塩	1.9	2.5	g									
15	木	エネルギー	515	570	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの幽庵焼き ブ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 ブロッコリー・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
		蛋白質	22.7	24.1	g									
		脂質	14.1	13.2	g									
		食塩	1.9	2.5	g									
16	金	エネルギー	587	645	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・天ぷら粉・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
		蛋白質	22.4	26.1	g									
		脂質	20.6	21.6	g									
		食塩	1.4	1.8	g									
17	土	エネルギー	365	416	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	米 しょうゆ・天ぷら粉・植物油・塩 しょうゆ・上白糖	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
		蛋白質	14.6	15.3	g									
		脂質	13.2	13.4	g									
		食塩	2.1	2.4	g									

日	曜	栄養価			朝食やつ	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	
19	月	エネルギー	421	427	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜の和え物 麩のすまし汁	さば・味噌	しょうが・大根 チンゲン菜・人参 みつば・玉ねぎ	米 酒・上白糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・しょうゆ・塩	お茶 フルーチェ 星たべよ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) 星たべよ	
		蛋白質	17.7	15.5										g
		脂質	11.6	9.0										g
		食塩	1.7	1.9										g
20	火	エネルギー	523	569	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 豆腐のチャンプルー 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・粉かつお・だし・薬味	もやし・玉ねぎ・にら・人参 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ねぎ	米 しょうゆ・ごま油 春雨・しょうゆ・酢・ごま油	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖	
		蛋白質	22.1	24.3										g
		脂質	19.7	20.6										g
		食塩	1.5	1.8										g
21	水	エネルギー	543	564	牛乳 ビスコ	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ みかん缶	鶏肉・コンソメ・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム 人参・コーン みかん缶	ロールパン じゃが芋・クリームシチュールー マカロニ・エッグケア・しょうゆ・塩	牛乳 かぼちゃ団子	牛乳	かぼちゃ	さつま芋 マーガリン 上白糖 片栗粉 塩	
		蛋白質	18.5	19.0										g
		脂質	20.6	20.2										g
		食塩	2.6	3.2										g
22	木	エネルギー	469	488	牛乳 バナナ	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	鶏肉 かつお節 鶏卵	ごぼう・レンコン・人参・椎茸・グリーンピース ほうれん草・人参 人参・みつば	米 しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ		ホットケー キミックス	
		蛋白質	18.5	19.5										g
		脂質	14.0	13.6										g
		食塩	1.1	1.5										g
23	金	エネルギー	497	494	牛乳 ソフトサラ ダ	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とかまぼこの和え物 大根スープ	ミートボール・チキンスープ 細切り蒲鉾 チキンスープ	玉ねぎ・パプリカ(黄)・パプリカ(赤) 白菜・人参 大根・わかめ・にら	米 しょうゆ・酢・上白糖・片栗粉 しょうゆ・上白糖 塩	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコーン なたね油 塩	
		蛋白質	19.0	18.7										g
		脂質	17.1	15.2										g
		食塩	1.5	1.7										g
24	土	エネルギー	476	527	牛乳 ハッピー ターン	牛丼 もやしの味噌汁 パイン缶	牛肉 揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・ねぎ パイン缶	米・しょうゆ・みりん・上白糖	牛乳 ぼたぼた焼き ぱりんこ	牛乳		ぼたぼた 焼 ぱりんこ	
		蛋白質	18.8	20.2										g
		脂質	12.2	10.9										g
		食塩	1.2	1.4										g
26	月	エネルギー	546	596	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜の和え物 大根の味噌汁	ホキ 揚げ・味噌	玉ねぎ・パセリ・インゲン 白菜・人参 大根・ねぎ	米 塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シュースト ポテト 植物油 塩	
		蛋白質	19.9	19.5										g
		脂質	22.2	23.4										g
		食塩	1.2	1.5										g
27	火	エネルギー	502	529	牛乳 マリー	トマトスパゲティー 豆菜サラダ コンソメスープ	ベーコン 大豆 コンソメ	マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・トマト・オリーブオイル・ケチャップ 小松菜・人参 人参・玉ねぎ・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油 ごま・エッグケア・塩 しょうゆ・塩	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉 ベーキング パウダー	
		蛋白質	17.1	17.9										g
		脂質	19.0	19.5										g
		食塩	1.5	1.7										g
28	水	エネルギー	559	623	牛乳 ビスコ	ご飯 麻婆豆腐 焼売 野菜スープ	木綿豆腐・豚ミンチ・チキンスープ・味噌 焼売 チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ なたね油・ごま油・しょうゆ・みりん・片栗粉 チンゲン菜・人参・コーン	米 なたね油 塩	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖	
		蛋白質	24.1	27.4										g
		脂質	19.6	20.3										g
		食塩	1.8	2.3										g
29	木	エネルギー	466	492	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ かぼちゃの味噌汁	鶏肉 揚げ・味噌	小松菜 キャベツ・人参・コーン かぼちゃ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん エッグケア・しょうゆ	お茶 うどんのおやき	鶏卵 粉かつお	ねぎ	ほうじ茶 うどん 小麦粉 めんつゆ ポン酢 ごま油	
		蛋白質	17.5	18.8										g
		脂質	15.2	15.5										g
		食塩	1.5	1.9										g
30	金	エネルギー	532	562	牛乳 ソフトサラ ダ	ハヤシライス カリフラワーのサラダ 黄桃缶	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ カリフラワー・人参・コーン 黄桃缶	米 ごまだれ	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖	
		蛋白質	18.3	19.3										g
		脂質	18.1	17.4										g
		食塩	2.0	2.2										g