

2026年 1月の給食献立表

御代田町雪窓保育園

日曜日	主食	献立名	材料名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
5 月 ○	チキンカレー 三色和え パナナ	鶏肉むねこま肉 ジャガ芋 たまねぎ にんじん サラダ油 カレールウフレーク キャベツ りょくとうもやし にんじん うすくちしょうゆ 上白糖 福神漬	カルシウムウハース 牛乳	コーンツナトースト 食パン ツナ水煮 コーン たまねぎ パセリ マヨネーズ風ドレッシング 牛乳	385kcal 17.6g 17.5g 2.7g	
6 火 ○	いりどり 野菜の三杯酢 ぽんかん(未満児:みかん)	鶏肉ももこま肉 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 サラダ油 りょくとうもやし ほうれん草 焼き竹輪 にんじん 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ぽんかん(未満児:みかん)	卵ボーコ 牛乳	かぼちゃパイ 春巻きの皮 かぼちゃ 上白糖 中力粉 サラダ油 牛乳	398kcal 20.9g 18.7g 1.4g	
7 水 ○	鯖の塩焼き ひじきの五目煮 七草粥風汁	さば 食塩 干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 颗粒と風だし 精白米 鶏肉むねこま肉 だいこん こまつな かぶ 白菜 根みづば かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 食塩	ヨーグルト 麦茶	肉まん 豚ひき肉 鶏ひき肉 干しきいたけ 長ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 上白糖 ごま油 片栗粉 中力粉 サラダ油 ドライイースト ベーキングパウダー 食塩 牛乳	415kcal 23.5g 19.2g 2.1g	
8 木 ○	ひき肉のコーンフレーク焼 かにかまと大根のサラダ わかめスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ キャベツ おろししょうが 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 コーンフレーク だいこん きゅうり にんじん コーン かにかまと 大根 うすくちしょうゆ 上白糖 わかめ えのき にんじん コンソメ 食塩 長ねぎ	みそマヨにんじん 牛乳	ココア蒸しケーキ 卵 上白糖 牛乳 クリーム サラダ油 薄力粉 ココア ベーキングパウダー 牛乳	370kcal 18.9g 17.5g 1.8g	
9 金 ○	チキンみそかつ 磯香あえ 切干大根のすまし汁	鶏むね肉 おろししょうが みそ 本みりん 中力粉 水 パン粉 サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング えのき 切干だいこん こまつな 長ねぎ にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩	お子様クッキー 牛乳	コンコンブル 中力粉 上白糖 食塩 ドライイースト いりごま お湯 有塩バター 牛乳	398kcal 20.9g 16.3g 1.5g	
13 火 ○	鶏肉のバーベキューソース さつまいもりんごのサラダ ミネストローネ	鶏肉もも たまねぎ りんごすりおろし 上白糖 ぶどう酒(赤) おろしにんにく こいくちしょうゆ さつまいも りんご きゅうり 豚ロースハム マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう 豚ペーコン たまねぎ にんじん ジャガ芋 トマト水煮 ABCマカロニ キャベツ 食塩 こしょう コンソメ	バナナ 牛乳	高野豆腐ポーク 高野豆腐 黒砂糖 調製豆乳 サラダ油 グラニュー糖 食塩 牛乳	372kcal 23.3g 18.1g 1.5g	
14 水 ○	ホキの揚げ煮 おかかチーズサラダ なめこのみそ汁	ホキ 片栗粉 サラダ油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 水 キャベツ きゅうり チーズ にんじん かつお節 上白糖 ごま油 こいくちしょうゆ えのき 長ねぎ にんじん なめこ 木綿豆腐 煮干しだし みそ	ポテト煮 牛乳	野菜のマーブルケーキ ホットケーキミックス 調製豆乳 かぼちゃ こまつな 牛乳	323kcal 19.8g 15.1g 1.8g	
15 木 ○	鶏じゃが 海藻サラダ パナナ	鶏肉ももこま肉 ジャガ芋 たまねぎ にんじん きぬさや しめじ サラダ油 上白糖 本みりん みそ こいくちしょうゆ きゅうり キャベツ わかめ 干ひじき かにかまと うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	コーンフレーク 牛乳	さなこ風味のフレンチトースト 食パン 牛乳 卵 上白糖 有塩バター きな粉 牛乳	381kcal 18.7g 16.6g 1.8g	
16 金 ×	らんらんランチデー	おいしく 苦味 温味 甘味 酸味 旨味	国産ぶどうゼリー 麦茶	すみれ1組の子ども達が選んだおやつです		
19 月 ○	しょうが焼き ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	豚こま肉 たまねぎ しめじ おろししょうが こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん いりごま マヨネーズ風ドレッシング うすくちしょうゆ キャベツ たまねぎ 油揚げ きぬさや みそ 煮干しだし	豆腐煮 麦茶	ほうれん草スコーン 中力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖 卵 ほうれん草 牛乳	414kcal 21.4g 21.4g 1.8g	

日 曜日	主食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
20 火	○	チキンナゲット キャベツツナサラダ かぼちゃのスープ	鶏ひき肉 紺り豆腐 片栗粉 食塩 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース キャベツ ツナ水煮 りょくとうもやし にんじん オリーブ油 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 こしょう かぼちゃ たまねぎ サラダ油 豆乳 食塩 片栗粉 コンソメ	チーズ 麦茶	みたらしじゃが芋もち じゃが芋 食塩 片栗粉 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 牛乳	415kcal 21.2g 18.5g 2.0g
21 水	○	厚揚げの肉みそあん煮 磯浸し バナナ	生揚げ サラダ油 豚ひき肉 鶏ひき肉 おろしそうが たまねぎ にんじん さやいんげん 上白糖 みそ こいくちしょうゆ 片栗粉 こまつな りょくとうもやし にんじん えのき 刻みのり うすくちしょうゆ 頬粒和風だし	にんじんグラッセ 牛乳	えらべるおむすび ごはん ゆかり いりごま わかめごはんの素 かつお節 塩昆布 おむすび用のり 麦茶	378kcal 19.6g 13.2g 1.0g
22 木	○	さけのみぞ焼き うの花 炒り煮 ほうれん草のかき玉汁	さけ サラダ油 みそ 本みりん 上白糖 おから 干しこいたけ 長ねぎ 烹き竹輪 にんじん 鶏ひき肉 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 ほうれん草 生しいたけ たまねぎ かにかま 卵 うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	粉ふき芋 牛乳	にんじんドーナツ にんじん 卵 薄力粉 ベーキングパウダー パン粉 上白糖 サラダ油 牛乳	349kcal 23.3g 18.0g 1.9g
23 金	×	キムタクごはん 未満児：チャーハン パリパリサラダ もずくのみぞ汁	精白米 水 豚こま肉 つぼ漬け 長ねぎ キムチ甘口 ごま油 うすくちしょうゆ 刻みのり いりごま 精白米 水 豚ひき肉 たまねぎ コーン こいくちしょうゆ いりごま 鶏がらだし サラダ油 ごま油 キャベツ ツナ水煮 きゅうり コーン 皿うどん麺 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 木綿豆腐 もずく えのき 長ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	子どもせんべい 牛乳	ケーキ 未満児：ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳	508kcal 17.7g 16.1g 2.2g
26 月	○	おろしハンバーグ 白菜の塩昆布和え もやしとわかめのみぞ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 調製豆乳 たまねぎ パン粉 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん おろしそうが にんじん 白菜 きゅうり 塩昆布 こいくちしょうゆ 穀物酢 りょくとうもやし カットわかめ 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	ふかし芋 牛乳	じゃが芋パン じゃが芋 薄力粉 調製豆乳 サラダ油 ベーキングパウダー 上白糖 食塩 牛乳	336kcal 18.1g 15.0g 1.9g
27 火	○	ほうれん草のキッシュ風 コーンサラダ オニオンスープ	ほうれん草 卵 たまねぎ 有塩バター 普通牛乳 豚ベーコン ミックスチーズ 食塩 こしょう コーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょうバセリ	鉄ウエハース 牛乳	きなこのホートロ マカロニ きな粉 上白糖 食塩 牛乳	327kcal 17.5g 15.5g 1.7g
28 水	○	手作りさつま揚げ もやしのごまあえ 豆腐のみぞ汁	すけとうだら(すり身) ごぼう にんじん たまねぎ コーン 片栗粉 サラダ油 りょくとうもやし キャベツ こまつな にんじん 白すりごま こいくちしょうゆ 上白糖 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	ピスケット 牛乳	ごはんピザ 精白米 水 ほうれん草 豚ベーコン ケチャップ ミックスチーズ 牛乳	404kcal 22.1g 17.3g 1.8g
29 木	○	さばとたまねぎのみぞ煮 れんこんとささみのサラダ 麸のすまし汁	さば たまねぎ おろしそうが みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ れんこん 鶏ささみ水煮フレーク コーン キャベツ こまつな 穀物酢 こいくちしょうゆ いりごま マヨネーズ風ドレッシング えのき 長ねぎ にんじん 烹きふ たまねぎ 料理酒 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ	かぼちゃ煮 牛乳	せんべい 飲むヨーグルト	361kcal 19.1g 14.9g 1.7g
30 金	×	焼きそば 高野豆腐と卵の中華スープ ぽんかん(未満児：オレンジ)	焼きそば用めん 豚ひき肉 鶏ひき肉 キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん サラダ油 オイスターソース 烹きそば粉末ソース あおのり 凍り豆腐 えのき 長ねぎ にんじん 卵 こいくちしょうゆ ごま油 食塩 中華だし ぽんかん(未満児：みかん)	プロッコリーのおかかあえ 牛乳	ココアクッキー 薄力粉 上白糖 ココア 有塩バター ベーキングパウダー 卵 牛乳	519kcal 23.9g 18.4g 3.1g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 399kcal、たんぱく質 20.3g、脂質 17.2g、食塩 1.9g

今月の目標栄養成分 エネルギー 424kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 18.5g、食塩 1.5g

春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7つの野草のことです。お正月あけ、1月7日の「人日の節句」にこの七草の若芽をかゆにして食べる習慣があります。今年も家族みんなが無病息災でいられますようにと願う、そんな季節行事です。

現代においては、年末年始から三が日、集まりやおせち料理でこちそうが続いて、胃腸が疲れがちになります。おなかの調子を調べ、不足しがちな栄養を補う、そんな意味合いもあります。1月7日の給食では、「七草粥風汁」を提供します。