



1月の献立表



★今月のおたんじょう会★
1月26日(月)

<旬の食材>
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
7ロッキーマ、白菜、大根、星芋



2026年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	屋食	15時	ざ い り よ う				1～2歳児	3～5歳児	補食	主な食材
					赤○血・肉になる	緑○からだの調子を整える	黄○かや体温となる	その他				
5	19	月	牛乳 アンパンマンせんべい ツナコーンカレー 野菜スープ 切干大根と春雨のサラダ みかん缶	ヨーグルトババロア 麦茶	ツナ 高野豆腐 豆乳 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ゼラチン	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン トマト缶 ちんげん菜 冬瓜 切干大根 ほうれん草 みかん缶	米 油 米粉 春雨 ごま油 砂糖 いちごジャム	塩 カレー粉 鶏ガラスープの素 クETCHAPUP ウスターソース 鶏ガラスープの素 醤油 酢 麦茶	熱量(kcal) 572 蛋白(g) 23.7 脂質(g) 20.1 食塩(g) 1.8	631 27.1 21.1 2.0	ジャムサンド	食パン いちごジャム
6	20	火	牛乳 たべっこBABY チキンみそカツ丼 わかめスープ さつま芋のレーズン煮りんご	小松菜とチーズの煮しめ 牛乳	チキンカツ 赤味噌 わかめ チーズ 牛乳	キャベツ もやし レーズン りんご 小松菜	米 押し麦 サラダ油 砂糖 白ごま さつま芋 ホットケーキMIX 油	かつおだし みりん 料理酒 鶏ガラスープの素 醤油	熱量(kcal) 549 蛋白(g) 17.7 脂質(g) 13.5 食塩(g) 1.8	621 20.1 13.6 2.2	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
7	21	水	牛乳 クラッカー 大根の煮しめとらすのふりかけご飯 すまし汁 鶏肉のつくね焼 ちくわと里芋の煮物 グレープフルーツ	関口笑 牛乳	しらす 鶏ひき肉 ひじき ちくわ 牛乳	大根菜 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース クールフルーツ	米 白ごま ごま油 小町麦 片栗粉 砂糖 里芋 ホットケーキMIX 小麦粉 サラダ油	醤油 塩 昆布だし かつおだし みりん 料理酒	熱量(kcal) 522 蛋白(g) 20.3 脂質(g) 16.1 食塩(g) 1.5	582 22.9 16.4 1.7	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
8	22	木	牛乳 星だべよ 御飯 味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐の含め煮 パン缶	切干大根もち 牛乳	白味噌 さば 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 いんげん パイン缶 切干大根 青ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	醤油だし 塩 料理酒 醤油 かつおだし みりん	熱量(kcal) 599 蛋白(g) 24.4 脂質(g) 22.5 食塩(g) 1.1	682 28.7 25.0 1.2	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳 バター
9	23	金	牛乳 カルシウムせんべい 食パン クリームシチュー 根菜ゴママヨサラダ バナナ	9日：花魁のおしるこ きな粉もちせんべい 麦茶 23日 焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク 9日のみ使用：ゆであずき 23日のみ使用：白味噌	人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう りんご 人参 コーン キャベツ パナ	食パン じゃが芋 油 小麦粉 バター マヨネーズ 練りごま 白ごま 9日のみ使用：花魁 砂糖 きなこ 餅 23日のみ使用：米	塩 鶏がらスープの素 醤油 麦茶 23日のみ使用：みりん	熱量(kcal) 501 蛋白(g) 17.4 脂質(g) 16.0 食塩(g) 1.4	548 18.2 16.5 1.6	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
10	24	土	牛乳 きな粉餅せんべい 麻婆丼 大根のスープ きゅうりの中華あえ パン缶	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 赤味噌 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ グリンピース 大根菜 大根 胡瓜 キャベツ コーン パイン缶	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋	醤油 料理酒 鶏ガラスープの素 塩	熱量(kcal) 510 蛋白(g) 17.8 脂質(g) 14.8 食塩(g) 1.5	562 19.5 14.6 1.7		
13	27	火	牛乳 たべっこBABY 鶏肉のみそうどん 厚揚げチャンプル みかん缶	きざみいなりご飯 麦茶	鶏肉 油揚げ 白味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節	大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ にら みかん缶 大根菜	うどん 油 ごま油 米 砂糖	かつおだし 塩 醤油 みりん 料理酒 酢 麦茶	熱量(kcal) 428 蛋白(g) 16.7 脂質(g) 12.6 食塩(g) 1.0	458 18.0 11.8 1.1	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
14	28	水	牛乳 クラッカー 炒め納豆丼 豆乳味噌汁 かみかみサラダ ブルーベリーヨーグルト	大学かぼちゃ 牛乳	豚ひき肉 納豆 油揚げ 白味噌 豆乳 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	切干大根 人参 小松菜 白菜 長ねぎ 胡瓜 南瓜	米 押し麦 油 白ごま ごま油 砂糖 ブルーベリージャム 黒ごま	醤油 みりん 料理酒 昆布だし 酢	熱量(kcal) 543 蛋白(g) 21.8 脂質(g) 18.4 食塩(g) 0.9	605 24.3 19.0 1.0	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
15	29	木	牛乳 星だべよ 御飯 すまし汁 カレーのきのこ味噌マヨ焼き 青菜の納豆チーズ和え バナナ	あさり入りナポリタン 牛乳	豆腐 かいひ 白味噌 納豆 チーズ あさり 牛乳	ちんげん菜 まいたけ えのき 玉ねぎ 小松菜 人参 パナナ ピーマン パセリ にんにく	米 片栗粉 マヨネーズ 油 スパゲティ 砂糖	塩 醤油 昆布だし かつおだし クETCHAPUP	熱量(kcal) 509 蛋白(g) 26.7 脂質(g) 14.1 食塩(g) 1.4	558 30.6 13.8 1.5	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳 バター
16	30	金	牛乳 カルシウムせんべい 御飯 ポークチャップ もやしのスープ ブロッコリーのマリネ みかん缶	ストロベリーゼリー 16日：ココアウエハース 30日：ライスクッキー (非常食) 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム まいたけ グリンピース もやし 人参 小松菜 ブロッコリー 胡瓜 鶏パプリカ 赤パプリカ みかん缶	米 小麦粉 油 砂糖 ゼリーの素 (いちご) 16日のみ：ココアウエハース 30日のみ：ライスクッキー (非常食)	クETCHAPUP ウスターソース 塩 鶏ガラスープの素 酢	熱量(kcal) 489 蛋白(g) 17.0 脂質(g) 13.3 食塩(g) 1.9	537 18.5 13.8 2.2	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
17	31	土	牛乳 きな粉餅せんべい 鶏ごぼうピラフ 味噌汁 南瓜のごま煮 バナナ	きなこマカロニ 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ 白味噌 きな粉 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 南瓜 パナナ	米 ごま油 砂糖 白ごま マカロニ	醤油 塩 昆布だし かつおだし	熱量(kcal) 481 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 12.8 食塩(g) 1.1	524 19.8 12.3 1.3		
お正月	7	水	牛乳 クラッカー 七草ご飯 すまし汁 松風焼 筑前煮 グレープフルーツ	関口笑 牛乳	鶏ひき肉 鶏レバー 木綿豆腐 ひじき 白味噌 青のり 鶏肉 豆乳 牛乳	大根 大根菜 かぶ 七草 小松菜 玉ねぎ 生姜 椎茸 ごぼう 人参 りんご グリンピース クールフルーツ	米 花魁 砂糖 片栗粉 白ごま 里芋 ホットケーキMIX 小麦粉 サラダ油	塩 醤油 昆布だし かつおだし	熱量(kcal) 533 蛋白(g) 21.0 脂質(g) 16.9 食塩(g) 1.3	589 23.8 17.4 1.5	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
お誕生日会	26	月	牛乳 アンパンマンせんべい コーンピラフ ベジタブルスープ ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ りんご	干支牛クッキー 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳 ハム スキムミルク 牛乳	コーン パセリ キャベツ 人参 グリンピース 玉ねぎ トマト缶 胡瓜 りんご	米 バター マヨネーズ パン粉 砂糖 マカロニ 小麦粉	塩 鶏ガラスープの素 ケチャップ 純ココア	熱量(kcal) 588 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 21.9 食塩(g) 2.0	649 21.0 23.6 2.4	ジャムサンド	食パン いちごジャム

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。