

27日の味噌汁は食材ロスをなくす為、余り野菜を使用
させていただきます。予めご了承ください。

★印はぞう組のアンコールメニューです

2026年1月 予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	5	魚の海苔味噌焼き	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり・かつおだし		マカロニきな粉	おかかおにぎり	エネルギー 588 kcal
	19	じゃがいもの炒め煮	じゃがいも・玉葱・人参・絹さや・油・砂糖・醤油・かつおだし		マカロニ・きな粉・砂糖・塩・油	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質 28.5 g
火	6	ごはん	胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 16 g
	20	わかめとコーンの味噌汁	コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		味噌かんぷら(福島県)	ツナおにぎり	エネルギー 450 kcal
水	7	ぎせい豆腐	鶏卵・豚肉・豆腐・玉葱・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・みりん・砂糖・油		じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・かつおだし・油	胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	たんぱく質 17.9 g
	21	小松菜と人参のお浸し	小松菜・もやし・人参・かつお節・醤油・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 16 g
木	8	ごはん	胚芽米		7日七草粥/21日里芋じゃこごはん	味噌おにぎり	エネルギー 563 kcal
	22	しめじの味噌汁	しめじ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		7日 胚芽米・人参・大根・大根葉・かぶ・かぶの葉・せり・鶏肉・塩・醤油・かつおだし	胚芽米・味噌・みりん・白ごま	たんぱく質 22.6 g
金	9	豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・片栗粉・かつおだし	ひき肉	21日 胚芽米・鶏肉・しらす・里芋・人参・大根・大根葉・味噌・酒・塩	麦茶	脂質 13.7 g
	23	刻み昆布の煮付け	白滝・油揚げ・刻み昆布・人参・玉葱・蓮根・小松菜・醤油・みりん・酒・砂糖・かつおだし	酢抜き	くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	★フルーツクリームサンド(黄桃)	エネルギー 650 kcal
土	10	ごはん	胚芽米		食パン・生クリーム・砂糖・黄桃	鮭おにぎり	たんぱく質 24.3 g
	24	白菜の味噌汁	白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	脂質 17.5 g
月	9	★カレーライス	胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・生姜・油		どんどろけ飯(鳥取県)	わかめおにぎり	エネルギー 579 kcal
	23	かぶとわかめの甘酢	小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト		胚芽米・豆腐・油揚げ・ごぼう・人参・乾椎茸	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質 21 g
火	10	もやしスープ	もやし・長ねぎ・人参・乾椎茸・青菜・わかめ・醤油・塩・かつおだし		万能ねぎ・油・醤油・みりん・酒	麦茶	脂質 16.7 g
	26	魚の香味焼き	魚・生姜・長ねぎ・醤油・酒・みりん・白ごま		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり	
水	13	切干大根煮	油揚げ・切干大根・乾椎茸・人参・いんげん・油・醤油・みりん・砂糖・かつおだし		ジャムパン	胚芽米・ゆかり	
	27	ごはん	胚芽米		食パン・ジャム	麦茶	
木	14	キャベツと玉葱の味噌汁	キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり	エネルギー 569 kcal
	28	五目うどん	干めん・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生椎茸・長ねぎ・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし		金平ごはん	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質 20.1 g
金	15	キャベツの磯部和え	キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし		胚芽米・ごぼう・人参・油・白ごま・砂糖・みりん・醤油	麦茶	脂質 12.9 g
	29	くだもの	くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり	エネルギー 471 kcal
土	16	豆腐ハンバーグ	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉		★青のりポテトフライ	胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	たんぱく質 15.1 g
	30	里芋と蓮根の梅びしお和え	里芋・蓮根・人参・いんげん・梅びしお・砂糖・塩・かつおだし		じゃがいも・油・塩・青のり	麦茶	脂質 19.2 g
日	13	ごはん	胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり	エネルギー 543 kcal
	27	豚汁	豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		豆パン(北海道)	胚芽米・味噌・みりん・白ごま	たんぱく質 27 g
月	14	冬野菜オムレツ	鶏卵・蓮根・人参・キャベツ・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油	酢抜き	強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩	麦茶	脂質 14.1 g
	28	水菜サラダ	油揚げ・ほたて缶・水菜・キャベツ・人参・マヨネーズ(卵無し)・塩		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり	エネルギー 559 kcal
火	15	ごはん	胚芽米		小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・味噌・油・豆乳	胚芽米・鮭・醤油・白ごま	たんぱく質 22 g
	29	えのきの味噌汁	えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		甘納豆	麦茶	脂質 17.9 g
水	16	★鮭のムニエル	鮭・塩・小麦粉・バター・パセリ		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり	エネルギー 547 kcal
	30	チキンサラダ	鶏ささみ・キャベツ・ブロッコリー・人参・油・酢・砂糖・塩・ケチャップ・かつおだし		チーズ入りわかめごはん	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質 19.1 g
木	17	ごはん	胚芽米		胚芽米・たきこみわかめ・チーズ	麦茶	脂質 13.3 g
	29	大根のスープ	大根・人参・わかめ・青菜・醤油・塩・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	＜今月の伝統行事＞	
金	15	鶏肉の治部煮(石川県)	鶏肉・生椎茸・里芋・人参・鮭・ほうれん草・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし・片栗粉	ひき肉	ジャムパン	7日 人日の節句(七草粥)	
	29	白菜とほうれん草の胡麻和え	白菜・ほうれん草・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし		食パン・ジャム	9日 鏡開き(揚げ餅)	
土	16	ごはん	胚芽米		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)		
	30	もやしの味噌汁	もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				
日	16	★豆腐のレバー団子	豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉(卵無し)・塩・片栗粉・油				
	30	かぶとキャベツの浅漬け	かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・かつおだし				
月	17	ごはん	胚芽米				
	31	春菊の味噌汁	春菊・長ねぎ・しめじ・味噌・煮干し・かつおだし				
火	17	三色丼	胚芽米・鶏肉・砂糖・醤油・ほうれん草・かつお節・人参・塩				
	31	さつまいも甘露煮	さつまいも・砂糖・はちみつ				
水	17	野菜の味噌汁/くだもの	キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・かつおだし/くだもの				
	31						

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー552kcal たんぱく質21.8g 脂質15.7g カルシウム234mg

