

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

※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

