

2026年1月

## 献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名（屋食・軽食）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 19 月	高野豆腐のドライカレー 切干若布ツナサラダ 根菜スープ	黒糖みそ蒸しパン せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、じゃがいも、小麦粉、 黒糖、なたね油、押麦、きび、あわ もち	牛乳、ぶたひき肉、ベーコン、 ツナ缶、高野豆腐、米みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、切 り干しだいこん、カットわかめ、ニンニ ク、しょうが、こんぶ（だし用）	600 kcal 18.5 g 19.5 g 1.8 g
6 20 火	お赤飯（6日）ごはん（20日） おふのすまし汁 松風焼き（6日）鶏の照り焼き（20日） 紅白なます さつまいもの煮物	きな粉サンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	食パン、さつまいも、米、もち米、 マカロニ、パン粉、なたね油、焼 ふ、三温糖	牛乳、とりひき肉、絹ごし豆 腐、あずき、きなこ、米みそ、 白いりごま	いちご、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にん じん、こんぶ（だし用）、カットわかめ、 あおのり	586 kcal 21.2 g 20.5 g 1.7 g
7 21 水	ごはん しらすと玉ねぎのかき揚げ ブロッコリーほん酢 大根のみそ汁	七草おにぎり（7日） わかめおにぎり（21日） 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	さつまいも、米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、なたね油、押麦、きび、 あわもち	しらす干し、油あげ、米みそ （赤色辛みそ）、にぼし粉	たまねぎ、みかん、にんじん、ブロッコ リー、だいこん、えのきたけ、七草、あお のり	589 kcal 13.3 g 12 g 1.5 g
8 22 木	ごはん 白菜ミートグラタン ひじきサラダ かぶとマカロニのスープ	おはぎ 煮豆 くだもの 麦茶	ラスク	米、マカロニ、パン粉、小麦粉、押 麦、なたね油、きび、あわもち、砂 糖	豆乳、ぶたひき肉、とりひき 肉、ベーコン	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、かぶ、かぶ（葉）、トマト缶、 にんじん、ひじき、こんぶ（だし用）	535 kcal 15.6 g 12.2 g 1.6 g
9 23 金	ごはん 豚汁 納豆 鮭フライ こまつな海苔和え	バナナケーキ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、三温糖、なたね油、小麦粉、パ ン粉、押麦、きび、あわもち	牛乳、さけ、なっとう、豆乳、 ぶた小間、米みそ、にぼし、に ぼし粉、白いりごま	みかん、だいこん、こまつな、もやし、バ ナナ、ねぎ、ごぼう、にんじん、のり佃 煮、きざみのり、あおのり	588 kcal 24.4 g 20.7 g 1.6 g
10 24 土	ハムチャーハン わかめスープ ポパイサラダ くだもの	茶飯ツナおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	米、なたね油、ごま油	牛乳、ハム、ツナ缶	バナナ、みかん、ほうれんそう、キャベ ツ、たまねぎ、ホールコーン缶、ねぎ、に んじん、ピーマン、カットわかめ、こんぶ （だし用）	532 kcal 14.7 g 10.1 g 1.4 g
26 月	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚のしょうが焼き 切干大根煮 ほうれん草おかか和え	きつねうどん 干し芋 くだもの 麦茶	おにぎり	干しうどん、米、干しいも、なたね 油、押麦、きび、あわもち、三温糖	ぶたもも肉、木綿豆腐、米み そ、油あげ、にぼし粉、かつお 節	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もや し、ねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだ いこん、万能ねぎ、カットわかめ、ニンニ ク、しょうが、こんぶ（だし用）	580 kcal 21.6 g 20.6 g 1.9 g
13 27 火	ゆかりごはん 鶏肉と大根の煮物 ごまサラダ じゃがいものみそ汁	三角ラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米、食パン、じゃがいも、三温糖、 なたね油、片栗粉、押麦、白ねりご ま、きび、あわもち	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、米み そ、油あげ、にぼし、にぼし 粉、白すりごま、白いりごま	いちご、だいこん、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、もやし、キャベツ	547 kcal 20.5 g 21.6 g 1.8 g
14 28 水	ごはん わかめのみそ汁 あじパン粉焼き 人参しりしり キャベツのツナ和え	大学芋 ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米、メープルシロッ プ、ポップコーン、なたね油、パン 粉、焼ふ、押麦、きび、あわもち、 三温糖	牛乳、あじ、ベーコン、米み そ、ツナ缶、にぼし粉、白いり ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、えのきたけ、ピーマン、ニンニ ク、カットわかめ	546 kcal 19.5 g 20.2 g 1.6 g
15 29 木	そぼろごはん おでん くだもの ほうれん草のみそ汁	チキンピラフおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	トースト	米、じゃがいも、もち米、三温糖	とりひき肉、ウインナー、生揚 げ、米みそ、きなこ、金時ま め、にぼし粉	バナナ、だいこん、みかん、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじん、しめじ、ごぼう、 こんぶ（だし用）	621 kcal 19.2 g 15.5 g 1.8 g
16 30 金	ごはん かじきの玉ねぎソース 大根じゃこサラダ キャベツのみそ汁	レーズンスコーン ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、三温糖、なたね油、押 麦、三温糖、きび、あわもち	牛乳、かじき、豆乳、しらす干 し、米みそ、にぼし粉	みかん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、 干しぶどう、きゅうり、にんじん	596 kcal 20.4 g 20.7 g 1.6 g
17 31 土	ミートソースパスタ オニオンスープ フルーツ豆乳ヨーグルト	焼きおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	さつまいも、米、スパゲティー、砂 糖、じゃがいも、小麦粉、なたね油	豆乳ヨーグルト、ぶたひき肉	バナナ、たまねぎ、みかん缶、トマト缶、 にんじん、ニンニク、こんぶ（だし用）	549 kcal 13.9 g 12.4 g 1.1 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時00分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞  
みかん  
バナナ、いちご

＜食材の主な産地＞  
あじー長崎県  
鮭ー北海道  
かじきー和歌山県  
豚肉ー茨城県  
鶏肉ー宮崎県  
米ー長野県