

2026年1月

## 献 立 表

こばとの森保育園

日 曜 月	おひる	おやつ	延長補食	材料名(昼食・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、ふたひき肉、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、切り干したいこん、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、焼かん、三温糖	牛乳、とりひき肉、鶏ごし豆腐、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 ブロックリーほん酢 大根のみぞ汁	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	しらず干し、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、たいこん、えのきだけ、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、ふたひき肉、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、ふた小間、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 ボハイサラダ 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 豆腐となめこのみぞ汁 豚のしょうが焼き 切干大根煮 月 うれん草おか和え	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	ふたもも肉、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、切り干したいこん、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 じゃがいものみぞ汁	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 わかめのみぞ汁 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、焼かん、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、えのきだけ、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 うれん草のみぞ汁	チキンピラフおにぎり クラッcker 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、ワインナー、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 キャベツのみぞ汁	レーズンスコーン ピスケット 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、しらず干し、米みそ、にぼし粉	みかん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、干しうどん、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、ふたひき肉	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—長崎県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
米—長野県