

令和8年1月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
5(月)	Fe牛乳	ツナ入りカレー,切干大根とわかめサラダ,パイン缶	原宿ドッグミニ,牛乳	牛乳(Fe),ツナ水煮缶,牛乳,カットわかめ	金芽米,じゃがいも,油,砂糖,原宿ドッグミニ(コアバナナ)	たまねぎ,にんじん,切り干したいこん,コーン缶,パイン缶	カレールウ,水,酢,しょうゆ(濃口)	414kcal 14.3g 12.2g 1.4g	530kcal 15.7g 17.0g 1.9g
6(火)	牛乳	ごはん,豆腐入り松風焼き,三色なます,すまし汁(ほうれん草,かまぼこ)	チーズサブレ,牛乳	牛乳,鶏ひき肉,木綿豆腐,調製豆乳,あおのり,かまぼこ,粉チーズ	金芽米,パン粉,砂糖,片栗粉,ごま,油,小麦粉	たまねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,ほうれんそう	味噌,酢,食塩,だし汁,しょうゆ(薄口),みりん	475kcal 18.6g 18.5g 1.2g	553kcal 20.7g 20.0g 1.5g
7(水)	Fe牛乳	冬野菜のあんかけうどん,小松菜の昆布和え,みかん	七草おにぎり,Fe牛乳	牛乳(Fe),鶏ももこま切れ,塩こんぶ,かつお節	ゆでうどん,砂糖,片栗粉,金芽米	かぶ,にんじん,れんこん,しいたけ,青ねぎ,こまつな,もやし,みかん,七草	だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩,しょうゆ(濃口)	340kcal 17.7g 3.5g 1.6g	417kcal 20.2g 3.9g 2.1g
8(木)	牛乳	ごはん,回鍋肉,春雨サラダ,中華スープ(チンゲン菜,豆腐)	大学芋,牛乳	牛乳,豚こま切れ,ロースハム,木綿豆腐	金芽米,油,砂糖,はるさめ,ごま油,ごま,さつまいも	キヤベツ,にんじん,ピーマン,きゅうり,チングエンサイ	味噌,料理酒,しょうゆ(濃口),酢,水,鶏ガラスープの素	498kcal 17.4g 19.8g 1.3g	585kcal 18.9g 22.0g 1.7g
9(金)	Fe牛乳	玄米ごはん,さばの塩焼き,大根のそぼろあんかけ,味噌汁(厚揚げ,小松菜)	マフィン,Fe牛乳	牛乳(Fe),サバ,鶏ひき肉,厚揚げ,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,油,砂糖,片栗粉,ホットケーキミックス	だいこん,たまねぎ,にんじん,しいたけ,グリンピース,こまつな	食塩,料理酒,だし汁,しょうゆ(濃口),味噌	444kcal 20.5g 14.5g 1.0g	540kcal 23.4g 19.1g 1.3g
10(土)	牛乳	豚みそ丼,きゅうりともやしのナムル,すまし汁(豆腐,えのき)	市販菓子(ワッフル),牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,油,砂糖,ごま,ごま油,ワッフル	しょうが,キヤベツ,にんじん,きゅうり,もやし,えのきたけ	だし汁,味噌,料理酒,しょうゆ(濃口),しょうゆ(薄口),みりん,食塩	457kcal 19.3g 18.3g 1.0g	559kcal 22.2g 20.3g 1.3g
13(火)	Fe牛乳	ごはん,ロールパン,ポークシチュー,ブロッコリーのこまヨ和え,フルーツヨーグルト	鮭おにぎり,Fe牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,ヨーグルト,サケフレーク	金芽米,ロールパン,じゃがいも,油,砂糖,マヨネーズ,ごま	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,ブロッコリー,カリフラワー,みかん缶,パン缶,バナナ,干しぶどう	ビーフシチュールー,ケチャップ,ウスターソース,水,しょうゆ(濃口)	632kcal 23.6g 18.0g 1.5g	837kcal 29.4g 25.8g 2.1g
14(水)	牛乳	ごはん,鶏肉のから揚げ,切干大根とじやがいもの煮物,具沢山味噌汁	ココアケーキ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,豚こま切れ,調製豆乳	金芽米,片栗粉,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,粉糖	しょうが,切り干したいこん,にんじん,いんげん,だいこん,干ししいたけ,青ねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,味噌,ベーキングパウダー,ココア(ピュアココア)	511kcal 21.6g 18.8g 1.1g	604kcal 25.0g 20.5g 1.5g
15(木)	Fe牛乳	ごはん,鶏肉の甘酢しよう油焼き,もやしと小松菜のナムル,春雨スープ	ピザ風蒸しパン,牛乳	牛乳(Fe),鶏もも肉,調製豆乳,ツナ油漬缶,ところけるチーズ,牛乳	金芽米,片栗粉,油,砂糖,ごま油,ごま,はるさめ,小麦粉	もやし,こまつな,にんじん,チングエンサイ,たまねぎ,コーン缶	料理酒,酢,しょうゆ(濃口),みりん,水,鶏ガラスープの素,ベーキングパウダー,ケチャップ	426kcal 20.1g 12.4g 1.2g	516kcal 23.3g 15.9g 1.5g
16(金)	Fe牛乳	玄米ごはん,カレイの照りマヨ焼き,キャベツのおかか和え,豆乳味噌汁(厚揚げ,大根),バナナ	スイートボテト,牛乳	牛乳(Fe),カレイ,かつお節,厚揚げ,調製豆乳,牛乳	金芽米,ロウカット玄米,マヨネーズ,さつまいも,バター,砂糖	キヤベツ,こまつな,にんじん,だいこん,たまねぎ,バナナ	しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,味噌,しょうゆ(薄口)	444kcal 18.9g 11.3g 1.2g	538kcal 20.9g 14.3g 1.5g
17(土)	牛乳	ツナスパゲティー,きゅうりとコーンのサラダ,コンソメスープ(玉ねぎ,人参)	市販菓子(源氏パイ),牛乳	牛乳,ツナ油漬缶,ロースハム	スパゲティー,油,パター,砂糖,源氏パイ	たまねぎ,しめじ,ピーマン,にんじん,きゅうり,キヤベツ,コーン缶	料理酒,しょうゆ(濃口),食塩,酢,水,コンソメ	408kcal 16.3g 18.7g 1.3g	515kcal 18.2g 22.6g 1.6g
19(月)	Fe牛乳	五目飯風(栃木県),さけの塩焼き,白菜のゆかり和え,ぱつとう汁(栃木県)	うづまあげ(栃木県),牛乳	牛乳(Fe),油揚げ,サケ,豚こま切れ,あおのり,牛乳	金芽米,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも	切り干したいこん,干ししいたけ,にんじん,ごぼう,はくさい,きゅうり,白ねぎ	だし汁,しょうゆ(濃口),料理酒,食塩,しそふりかけ,水,味噌	415kcal 21.0g 11.7g 1.4g	497kcal 23.9g 14.8g 1.8g
20(火)	牛乳	玄米ごはん,鶏肉の照り焼き,ひじきの五目煮,味噌汁(玉ねぎ,わかめ),オレンジ	スコーン,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ひじき,油揚げ,カットわかめ,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,砂糖,油,糸こんにゃく,ホットケーキミックス,いちごジャム	にんじん,いんげん,たまねぎ,オレンジ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,味噌	470kcal 20.3g 15.3g 1.3g	545kcal 23.1g 15.4g 1.7g
21(水)	Fe牛乳	ごはん,豚肉の味噌漬け焼き,白菜と厚揚げの煮浸し,すまし汁(ほうれん草,えのき)	高野豆腐のフレンチースト,牛乳	牛乳(Fe),豚ロース(薄切り),厚揚げ,凍り豆腐,調製豆乳,きな粉,牛乳	金芽米,砂糖,無塩バター	しょうが,はくさい,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	味噌,料理酒,みりん,だし汁,しょうゆ(濃口),しょうゆ(薄口),食塩	461kcal 23.2g 19.3g 1.0g	566kcal 27.8g 25.8g 1.3g
22(木)	牛乳	ちゃんぽん,鶏肉の磯辺焼き,カップヨーグルト	ツナおにぎり,Fe牛乳	牛乳,豚こま切れ,かまぼこ,鶏もも肉,あおのり,ヨーグルト,ツナ水煮缶,牛乳(Fe)	ゆで中華めん,ごま油,片栗粉,油,金芽米,砂糖	こまつな,キヤベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,干ししいたけ	しょうゆ(濃口),食塩,鶏ガラスープの素,オイスターソース,水,料理酒	530kcal 30.7g 15.4g 2.0g	625kcal 36.9g 16.3g 2.7g
23(金)	牛乳	中華丼,もやしとほうれん草のナムル,中華スープ(豆腐,えのき),みかん	マカロニあべかわ,牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐,きな粉	金芽米,ごま油,砂糖,片栗粉,ごま,マカロニ	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,ほうれんそう,えのきたけ,にら,みかん	料理酒,水,鶏ガラスープの素,しょうゆ(濃口)	470kcal 20.0g 17.2g 1.2g	557kcal 22.8g 18.3g 1.5g
24(土)	牛乳	鶏キヤベツ丼,ほうれん草のごま和え,味噌汁(豆腐,玉ねぎ)	市販菓子(ホームパイ),牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ,木綿豆腐	金芽米,片栗粉,砂糖,油,ごま,ホームパイ	キヤベツ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	しょうゆ(濃口),料理酒,みりん,だし汁,味噌	391kcal 17.7g 13.9g 1.1g	453kcal 19.6g 14.5g 1.4g
26(月)	Fe牛乳	ごはん,豚肉のごま照り焼き,カミカミサラダ,味噌汁(さつまいも,玉ねぎ)	お麸のシュガースナック,牛	牛乳(Fe),豚こま切れ,ツナ水煮缶,油揚げ,牛乳	金芽米,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま油,さつまいも,おつゆ麸,バター	キヤベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,酢,だし汁,味噌	455kcal 19.9g 17.4g 1.0g	557kcal 22.9g 23.0g 1.2g
27(火)	牛乳	玄米ごはん,さわらの香味焼き,納豆和え(小松菜),すまし汁(かぶ,しめじ),バナナ	お豆腐フランニー,牛乳	牛乳,サワラ,挽きわり納豆,絹ごし豆腐	金芽米,ロウカット玄米,すりごま,砂糖,ごま油,米粉,片栗粉,油	青ねぎ,しょうが,こまつな,にんじん,かぶ,しめじ,バナナ	しょうゆ(濃口),料理酒,だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩,ベーキングパウダー,ココア(ピュアココア)	482kcal 20.2g 18.2g 1.0g	558kcal 22.5g 19.3g 1.2g
28(水)	Fe牛乳	ごはん,根菜入り鶏つくねバーグ,きゅうりの酢の物,味噌汁(麩,わかめ)	ほうれん草クッキー,Fe牛	牛乳(Fe),鶏ひき肉,しらす干し,カットわかめ,調製豆乳	金芽米,片栗粉,油,砂糖,おつゆ麸,小麦粉,無塩バター	たまねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,きゅうり,だいこん,ほうれんそう	鶏ガラスープの素,しょうゆ(濃口),料理酒,みりん,水,酢,だし汁,味噌	399kcal 16.3g 9.3g 1.1g	483kcal 17.9g 12.2g 1.4g
29(木)	Fe牛乳	ロールパン,煮込みハンバーグ,ポテトサラダ,コンソメスープ(キャベツ)	オレンジ風味のパウンドケーキ,Fe牛乳	牛乳(Fe),牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳	ロールパン,パン粉,油,じゃがいも,マヨネーズ,小麦粉,砂糖,無塩バター	たまねぎ,しめじ,にんじん,きゅうり,コーン缶,キヤベツ,かぼちゃ,オレンジジュース	食塩,ハヤシルウ,水,コンソメ,ベーキングパウダー	443kcal 19.0g 19.3g 1.5g	609kcal 23.5g 27.7g 2.1g
30(金)	Fe牛乳	ごはん,ミラネッサ・デ・ボジョ(アルゼンチン),ブロッコリーサラダ,ロクロ風スープ(アルゼンチン)	バルメリータ(アルゼンチン),Fe牛乳	牛乳(Fe),鶏もも肉,ベーコン,調製豆乳	金芽米,小麦粉,パン粉,油,砂糖,バター,パイ皮,グラニュー糖	ブロッコリー,きゅうり,にんじん,クリームコーン缶,かぼちゃ,たまねぎ	食塩,パセリ粉,ケチャップ,酢,水,コンソメ	493kcal 21.3g 16.5g 1.2g	616kcal 25.1g 22.4g 1.6g
31(土)	牛乳	高野豆腐とツナのそぼろ丼,南瓜の煮物,すまし汁(小松菜,えのき)	市販菓子(ビスコ),ブルーン,牛乳	牛乳,凍り豆腐,ツナ水煮缶	金芽米,砂糖,ビスコ	たまねぎ,にんじん,いんげん,かぼちゃ,こまつな,えのきたけ,ブルーン	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,しょうゆ(薄口),食塩	391kcal 15.2g 10.6g 1.2g	458kcal 16.3g 9.2g 1.5g

月平均栄養価(3才未満児)

エネルギー 454kcal

たんぱく質

19.7g

脂質 15.2g

食塩相当量 1.2g

月平均栄養価(3才以上児)

エネルギー 553kcal

たんぱく質

22.6g

脂質 18.3g

食塩相当量 1.6g