

# 1月給食献立予定表 「幼児食」

1月食育目標 ~寒さに負けない元気な体を作ろう~

鴨島ひかり乳幼児保育園

2026年1月

日	曜	行事予定	おやつ 9:00	献 立	材 料 名	おやつ	エネルギー
						15:00	たんぱく質
1日	木			年始休園			
2日	金			年始休園			
3日	土			年始休園			
4日	日						
5日	月		ヨーグルト	ご飯 白身魚の照り焼き 紅白なます 豆乳味噌汁 りんご	米 白身魚 大根 人参 ゴマ 豆乳 人参 さつま芋 白菜 生しいたけ ねぎ	バナナケーキ 牛乳	426kcal 16.0g
6日	火	合同礼拝	牛乳 バナナ	ご飯 タンドリーチキン 小松菜の白和え 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ 小松菜 人参 木綿豆腐 かぶ 油揚げ きやべつ	コーンフレーク 牛乳	473kcal 17.8g
7日	水		ヨーグルト	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草ソテー 味噌汁 りんご	米 鰯 大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン缶 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ	七草粥 牛乳	400kcal 18.3g
8日	木	身体計測	牛乳 バナナ	ご飯 豚の生姜煮 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 みかん	米 豚ロース肉 生姜 かぼちゃ チーズ ケチャップ 白菜 人参 しめじ	アップル風船 ドーナツ 牛乳	472kcal 17.2g
9日	金	身体計測	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のピカタ 大根サラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 卵 ケチャップ 大根 きゅうり 人参 かつお節 じゃが芋 玉ねぎ 生しいたけ	焼きそば 牛乳	466kcal 20.3g
10日	土		牛乳 ビスケット	他人丼 味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参	みかんゼリー せんべい 牛乳	498kcal 20.0g
11日	日						
12日	月			成人の日			
13日	火	身体計測	牛乳 バナナ	ご飯 鮭のチーズフライ 切干大根のマリネ 味噌汁 りんご	米 鮭 粉チーズ 小麦粉 パン粉 切干大根 人参 きゅうり 酢 ほうれん草 かぼちゃ えのき	ピザ風蒸しパン 牛乳	502kcal 20.0g
14日	水	身体計測	ヨーグルト	ご飯 マーボー豆腐 白菜の海苔和え すまし汁 みかん	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 白菜 人参 焼き海苔 きやべつ さつま芋 ねぎ	スイートポテト 牛乳	405kcal 14.7g
15日	木	避難訓練	牛乳 バナナ	ご飯 けんちんうどん きやべつの甘酢和え りんご	米 豚もも肉 うどん 里芋 人参 大根 白菜 生しいたけ きやべつ 人参 コーン缶 酢	きな粉おにぎり 牛乳	425kcal 17.3g
16日	金		牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のしらす和え 味 噌汁 みかん	米 鶏もも肉 トマトホール缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ケチャップ ほうれん草 人参 しらす 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ	バターロール 牛乳	485kcal 19.0g
17日	土		牛乳 せんべい	ご飯 ナポリタン 味噌汁 バナナ	米 豚ロース肉 スパゲティ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 小松菜 大根	いちごスティック 牛乳	474kcal 19.4g
18日	日						
19日	月	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 つくねハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌 汁 りんご	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ほうれん草 人参 しらす 絹ごし豆腐 わかめ かぼちゃ ねぎ	ツナマヨおにぎり 牛乳	456kcal 20.5g
20日	火		牛乳 バナナ	雪だるまハヤシ ポテトサラダ りんご	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ケチャップ ハヤシルー じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ	ガトーショコラ 牛乳	454kcal 17.6g
21日	水	遊びに 来ませんか	ヨーグルト	ご飯 西京焼き カリフラワーのフレンチサラダ すまし汁 みかん	米 鮭 白味噌 マヨネーズ カリフラワー 人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ	青菜とハムの ケークサレ 牛乳	402kcal 17.6g
22日	木	保育参観	牛乳 バナナ	ご飯 鶏の甘辛煮 きのこスパゲティ 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 スパゲティ 玉ねぎ しめじ えのき 人参 ハム マヨネーズ さつま芋 白菜 人参	いちごスティック 牛乳	477kcal 17.9g
23日	金	保育参観	牛乳 ビスケット	お魚3色ご飯 きんぴらごぼう 味噌汁 みかん	米 鮭 しらす 味付け刻み海苔 ごぼう 人参 ごま 絹ごし豆腐 小松菜 大根	サンドイッチ 牛乳	454kcal 22.0g
24日	土		牛乳 ビスケット	五目チャーハン 味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ きやべつ 油揚げ ねぎ	豆乳プリン せんべい 牛乳	518kcal 20.2g
25日	日						
26日	月		ヨーグルト	炊き込みご飯 魚の生姜煮 きやべつの和え物 味噌汁 みかん	米 ひじき 人参 油揚げ 鰯 生姜 きやべつ 人参 コーン缶 かぶ 小松菜	芋天 牛乳	409kcal 15.6g
27日	火	保育参観	牛乳 バナナ	ご飯 野菜あんかけご飯 味噌汁 みかん	米 豚ロース肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ チンゲン菜 おつゆ麩 白菜 じゃが芋 ねぎ	もちもちパン 牛乳	455kcal 18.3g
28日	水	保育参観	ヨーグルト	ご飯 チキングラタン ほうれん草の和え物 すまし汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ しめじ バター 小麦粉 牛乳 ほうれん草 人参 コーン缶 わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ	鮭おにぎり 牛乳	451kcal 20.4g
29日	木	保育参観	牛乳 バナナ	ご飯 白菜と春雨のスープ煮 じゃが芋のカレー炒め みかん	米 豚ロース肉 白菜 人参 玉ねぎ 春雨 しめじ じゃが芋 玉ねぎ ピーマン ハム カレールー	ホットケーキ 牛乳	457kcal 16.2g
30日	金	保育参観	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 きやべつ 玉ねぎ 人参 しめじ バター 味噌 ブロッコリー 人参 コーン缶 さつま芋 ほうれん草	豆乳プリン せんべい 牛乳	481kcal 19.6g
31日	土		牛乳 せんべい	鶏の照り焼き丼 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ ねぎ 絹ごし豆腐 きやべつ かぼちゃ	スイートポテト 牛乳	435kcal 15.4g