

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
						8	みかん	9	ヨーグルト (フルーツソース)
						【七草】 七草御飯 筑前煮 だし巻き卵 手毬麩すまし汁 クレープ 牛乳		ソフト麺・ミートソース フランクフルト りんごのサラダ 塩こうじの野菜スープ 牛乳	
12		13	あずき蒸しパン	14	ビスケット	15	バナナ	16	ヨーグルト (桃缶)
		【鏡開】 御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 くれないサラダ 白みそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 たらのにらあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 ヨーグルト・牛乳		御飯・納豆 豚肉と大根の昆布炒め 人参サラダ さつまいものみそ汁 ヨーグルト・牛乳		チャーハン ユーリンチー バンサンスー きくらげのスープ みかん 牛乳	
19	マカロニきな粉	20	お誕生日デザート	21	りんご	22	せんべい	23	ヨーグルト (パイナップル缶)
五目御飯 鮭の香草焼き キャベツのおかか和え さといものみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ かぶの中華スープ 牛乳		御飯・ふりかけ 豚と白菜のミルフィーユ風 ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト牛乳		御飯 鶏の竜田焼き ごま酢和え なめこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ナン・ドライカレー 千草焼き ポテトサラダ オニオンスープ ひとくちゼリー 牛乳	
26	スノーボールクッキー	27	あられ	28	みかん	29	ゼリー	30	ヨーグルト (フレーク)
わかめ御飯 味噌おでん 白和え ごぼうのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		食パン・いちごジャム えびのグラタン コールスローサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 さわらのゆずみそのせ ひじきと大豆の煮物 のっぺい汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 ほうれん草のハンバーグ スパゲティのサラダ ポトフ ヨーグルト牛乳		きつねうどん 鶏肉の煮物 小松菜のしらす和え 胡麻団子 牛乳	

献立表

2026年01月

石山保育園

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価
		黄	赤	緑		
		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	その他	
08 木	七草御飯	米	ごま	だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、なずな、こんぶ(だし用)	酒、食塩	エネルギー 490 kcal
	筑前煮	板こんにゃく、砂糖	鶏もも肉	にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	たんぱく質 20.8 g
	だし巻き卵	油、砂糖	卵		かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	脂 質 12.7 g
	手毬麩すまし汁	焼ふ(車ふ)		ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 331 g
	クレープ(乳・卵不使用)	小麦粉、砂糖	豆乳			
	牛乳		牛乳			
	みかん【大路先生】			みかん		
09 金	ソフト麺	ソフト麺				エネルギー 573 kcal
	ミートソース	油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩	たんぱく質 21 g
	フランクフルト		ウインナー			脂 質 21.4 g
	コールスローサラダ	マヨネーズ、砂糖		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	酢、食塩	カルシウム 277 g
	塩こうじの野菜スープ	じゃがいも	塩こうじ	たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ	コンソメ	
	クレープ(乳・卵不使用)	小麦粉、砂糖	豆乳			
	牛乳		牛乳			
13 火	ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト(加糖)	いちごジャム		
	御飯	米、押麦				エネルギー 587 kcal
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	砂糖	牛肉(もも)	ごぼう、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、みりん	たんぱく質 20.3 g
	くれないサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		れんこん、にんじん、きゅうり	ケチャップ	脂 質 17.5 g
	白みそ汁		木綿豆腐、白みそ、油揚げ	白菜、だいこん、ねぎ、しめじ	煮干だし汁	カルシウム 301 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	あずき蒸しパン	ホットケーキ粉、油	豆乳、ゆであずき缶			
14 水	御飯	米、押麦				エネルギー 558 kcal
	たらのにらあんかけ	油、片栗粉、砂糖	たら	たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ	たんぱく質 25.3 g
	かぼちゃのそぼろ煮	砂糖、片栗粉	豚ひき肉	かぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ	脂 質 15.3 g
	沢煮椀		豚肉(もも)、油揚げ	だいこん、にんじん、えのきたけ、糸みつば、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 284 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
15 木	ビスケット					
	御飯	米、押麦				エネルギー 590 kcal
	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	たんぱく質 24.8 g
	豚肉と大根の昆布炒め	じゃがいも、砂糖	豚肉(もも)	だいこん、にんじん、刻みこんぶ	本みりん、しょうゆ	脂 質 14.9 g
	人参サラダ	ゴマドレッシング	ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)		カルシウム 295 g
	さつまいものみそ汁	さつまいも	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
16 金	バナナ			バナナ		
	チャーハン	米、ごま油、押麦	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン	中華だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 548 kcal
	ユーリンチー	油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉	葉ねぎ、簡単酢	しょうゆ、おろししょうが	たんぱく質 23.7 g
	バンサンスー	はるさめ、砂糖、ごま油	ごま	もやし、トマト、きゅうり	酢、しょうゆ	脂 質 17.2 g
	きくらげのスープ			たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、黒きくらげ	中華スープ、食塩	カルシウム 299 g
	みかん			みかん		
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(桃缶)		ヨーグルト(加糖)	もも缶		

19月	五目御飯 鮭の香草焼き キャベツのおかか和え さといものみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米、押麦、砂糖 パン粉、油、小麦粉 さといも	鶏もも肉、油揚げ さけ かつお節 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいいたけ あおのり キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒、食塩 食塩 しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14 g カルシウム 272 g
	マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉		食塩	
20火	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ かぶの中華スープ 牛乳	米、押麦 片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉   牛乳	ねぎ、しょうが、にんにく  みかん缶、だいこん、きゅうり、もやし たまねぎ、かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 353 g
	お誕生日ケーキ、ジョア	砂糖	豆乳	いちごジャム		
21水	御飯 ふりかけ  豚と白菜のミルフィーユ風  ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・牛乳 りんご	米、押麦   マヨネーズ	  豚肉(肩ロース)  ツナ水煮缶 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	  白菜、にんじん  ブロッコリー、コーン(冷凍)、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん	  酒、和風だしの素  食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 257 g
				りんご		
22木	御飯 鶏の竜田焼き ごま酢和え なめこのみそ汁 ヨーグルト・牛乳 せんべい	米、押麦 油、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 しらす干し、すりごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが、にんにく 白菜、きゅうり、にんじん 小松菜、だいこん、ねぎ、なめこ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 340 g
23金	ナン ドライカレー 千草焼き ポテトサラダ オニオンスープ ひとくちゼリー 牛乳	ナン 油、小麦粉、砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、だいず水煮缶詰  卵、かに水煮缶  牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 小松菜、にんじん、しいたけ きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 306 g
	ヨーグルト(パイナップル)		ヨーグルト(加糖)	パイナップル		
26月	わかめ御飯 味噌おでん 白和え ごぼうのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米、押麦 板こんにゃく しらたき、砂糖 さつまいも	厚揚げ、ちくわ 木綿豆腐、ごま 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん 小松菜、にんじん ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、即席みそ・ペー ストタイプ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 418 g
	スノーボールクッキー	小麦粉、粉糖、片栗粉、砂糖	バター			
27火	食パン(いちごジャム) えびのグラタン コールスローサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト・牛乳 あられ	食パン じゃがいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油	牛乳、えび、鶏もも肉、ピザ用チーズ、粉チーズ  塩こうじ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、かぶ、トマト、にんじん、セロリー、にんにく	こしょう 酢、食塩 コンソメ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 477 g

28 水	御飯	米、押麦				エネルギー 499 kcal
	さわらのゆずみそのせ	砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)	ゆず果皮	みりん、酒	たんぱく質 24.2 g
	ひじきと大豆の煮物	砂糖	だいず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	脂 質 13.2 g
	のっぺい汁	さといも、板こんにゃく、片栗粉	鶏もも肉	にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 299 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	みかん			みかん		
29 木	御飯	米、押麦				エネルギー 585 kcal
	ほうれん草のハンバーグ	パン粉	牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、コーン(冷凍)	ケチャップ、食塩、こしょう	たんぱく質 21.2 g
	スパゲティのサラダ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油		きゅうり、にんじん	食塩	脂 質 19.6 g
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	白菜、たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩	カルシウム 258 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ゼリー	砂糖		かんてん(ゼリー状)		
30 金	きつねうどん	ゆでうどん	豚肉(肩ロース)、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 545 kcal
	鶏肉の煮物	砂糖	鶏もも肉	だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん	たんぱく質 25.2 g
	小松菜のしらす和え	砂糖	しらす干し	小松菜、もやし	めんつゆ・ストレート	脂 質 14.8 g
	胡麻団子					カルシウム 347 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			



# 1 がつ の こ ん だ て

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
						8	みかん	9	よーぐると (ふるーつそーす)
						【ななくさ】 ななくさごはん ちくぜんに だしまきたまご てまりふすましじる くれーぷ ぎゅうにゅう		そふとめん・みーとそーす ふらんくふると りんごのさらだ しおこうじのやさいすーぷ ぎゅうにゅう	
12		13	あずきむしばん	14	びすけっと	15	ばなな	16	よーぐると (ももかん)
		【かがみびらき】 ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに くれないさらだ しろみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん たらのにらあんかけ かぼちゃのそぼろに さわにわん よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん・なっとう ぶたにくとだいこんのこんぶいため にんじんさらだ さつまいものみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ちゃーはん ゆーりんちー ばんさんすー きくらげのすーぷ みかん ぎゅうにゅう	
19	まかろにきなこ	20	おたんじょうびでざーと	21	りんご	22	せんべい	23	よーぐると (ばいなっふるかん)
ごもくごはん さけのこうそうやき きゃべつのおかかあえ さといものみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ かぶのちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう		ごはん・ふりかけ ぶたとはくさいのみるふいーゆふう ぶろっこりーのさらだ とうにゅうすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん とりのたつたやき ごますあえ なめこのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		なん・どらいかれー ちぐさやき ぼてとさらだ おにおんスープ ひとくちぜりー ぎゅうにゅう	
26	すのーぼーるくっきー	27	あられ	28	みかん	29	ぜりー	30	よーぐると (ふれーく)
わかめごはん みそおでん しらあえ ごぼうのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		しょくばん・いちごじゃむ えびのぐらたん こーるすろーさらだ みねすとろーねすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さわらのゆずみそのせ ひじきとだいずのにもの のっぺいじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ほうれんそうのはんばーぐ すばげていーのさらだ ぼとふ よーぐるとぎゅうにゅう		きつねうどん とりにくのにももの こまつなのしらすあえ ごまだんご ぎゅうにゅう	