

## 石山保育園

2026年1月分給食の献立

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(ブルーツソース)
			<p>【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</p>	<p>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</p>
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)
	<p>【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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>チャーハン ユーリンチー<sup>（洋風炒め）</sup> パンサンスー<sup>（洋風炒め）</sup> きくらげのスープ みかん 牛乳</p>
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	<p>御飯 マーぼー豆腐 春雨サラダ かぶの中華スープ 牛乳</p>	<p>御飯・ふりかけ 豚と白菜のミルフィーユ風 プロッコリーのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト牛乳</p>	<p>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</p>	<p>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 ひとつちゼリー 牛乳</p>
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	<p>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</p>	<p>御飯 さわらのゆずみそのせ ひじきと大豆の煮物 のっpei汁 ヨーグルト・牛乳</p>	<p>御飯 ほうれん草のハンバーグ スパゲティーのサラダ ポトフ ヨーグルト牛乳</p>	<p>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</p>

## 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、なづな、こんぶ(だし用)	酒、食塩	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 331 g
	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	
	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	
	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	
	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 たんぱく質 21 g 脂 質 21.4 g カルシウム 277 g
	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	
	フランクフルト		ワインナー			
	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	
	塩こうじの野菜スープ	じやがいも	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			
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		
13 火	御飯	米、押麦				エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 301 g
	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、グリンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、みりん	
	くれないサラダ	じやがいも、マヨネーズ		れんこん、にんじん、きゅうり	ケチャップ	
	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	
	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 たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 284 g
	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	
	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	
	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	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
ビスケット						
15 木	御飯	米、押麦				エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 295 g
	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	
	豚肉と大根の昆布炒め	じやがいも、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	
	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)		
	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)			
バナナ			バナナ			
16 金	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 たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 299 g
	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	
	パンサンスー	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	
	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	
	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 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 マーぼー豆腐 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、チングンサイ、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、ショア	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 りんご	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
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 ヨーグルト(パインアップル)	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、だいだい水煮缶詰 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 ヨーグルト(加糖)	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
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 スノーボールクッキー	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
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	だいじず水煮缶詰、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	
	のつべい汁	きといも、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	
29 木	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
	みかん			みかん			
	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	
	スペゲティーのサラダ	スペゲティー、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	
30 金	ポトフ	じゃがいも	ワインナー	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)			
	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		牛乳			カルシウム 347 g	
	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)
						<p>【ななくさ】 ななくさごはん ちくせんに だしまきたまご てまりふすましじる ぐれーぶ ぎゅうにゅう</p>		<p>そふとめん・みーとそーす ふらんくふると りんこのさらだ しおこうじのやさいすーぶ ぎゅうにゅう</p>	
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)
		<p>【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</p>		<p>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</p>		<p>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</p>		<p>ちゃーはん ゆーりんちー ばんさんすー きくらげのすーぶ みかん ぎゅうにゅう</p>	
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 (ぱいなっぶるかん)
<p>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</p>		<p>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ぶ ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん・ふりかけ ぶたとくさいのみるふいーゆふう ぶろっこりーのさらだ とうにゅうすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう</p>		<p>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</p>		<p>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</p>	
26	すのーぼーるくつきー	27	あられ	28	みかん	29	ぜりー	30	よーぐると (ふれーく)
<p>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</p>		<p>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ぶ よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん さわらのゆずみそそのせ ひじきとだいすのにもの のっぺいじる よーぐると・ぎゅうにゅう</p>		<p>ごはん ほうれんそのはんばーぐ すぱげていーのさらだ ぼとふ よーぐるとぎゅうにゅう</p>		<p>きつねうどん とりにくのにもの こまつなのしらすあえ ごまだんご ぎゅうにゅう</p>	