

# 1月の献立表

3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年1月  
くまの子倶楽部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人1日(kcal)
					あか	黄	みどり	タバク(g)
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g) 食塩相当量(g)
5	月	牛乳 おせんべい	ごはん ポークビーンズ ほうれんそうとキャベツのごま和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 みたらし マカロニきなこと	豚もも、だいた、みそ、油揚げ、牛乳、きなこと	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、白すりごま、マカロニ・スパゲッティ、片栗粉、せんべい	にんじん、たまねぎ、トマト缶、ほうれんそう、キャベツ、切干大根	563(503) 21.9(19.8) 14.1(13.1) 1.8(1.6)
6	火	牛乳 きなこせんべい	☆お正月献立☆ お赤飯 松風焼 紅白なます お雑煮風すまし汁	牛乳 フルーツきんとん アスパラビスケット	ささげ、鶏ひき肉、豆腐、みそ、あおのり、鶏もも、なると、牛乳	米、黒いりごま、片栗粉、白いりごま、砂糖、さつまいも、ビスケット、きなこせんべい	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、りんご、いちご	510(458) 20.3(18) 14(13.1) 1.8(1.6)
7	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ナポリタン ブロッコリーのツナサラダ みかん	牛乳 七草風おにぎり	豚ばら、豆乳、ツナ、牛乳、油揚げ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、砂糖、米、ごま油、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、みかん、かぶ、こまつな	554(498) 19.2(17.2) 21.4(19) 1.1(1)
8	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の浅漬け 沢煮椀	牛乳 のりマヨトースト	鶏もも、みそ、厚揚げ、牛乳、あおのり	米、砂糖、白すりごま、しらたき、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう	520(462) 21.6(19.2) 17.1(15.6) 2(1.7)
9	金	牛乳 ビスケット	スーパー栄養ふりかけごはん たらしのピザ焼き ほうれんそうとえのきのおひたし 大根のみそ汁	☆鏡開き☆ 牛乳 おしるこ 揚げ餅 (ひよこ・りすはおせんべい)	あおのり、かつお節、すけとうだら、ピザ用チーズ、油揚げ、みそ、牛乳、あずき	米、白すりごま、砂糖、もち、なたね油、ビスケット	にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきだけ、だいこん、たまねぎ	533(473) 23.3(20.5) 14.9(13.8) 2(1.8)
10	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 わかめスープ りんごゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、寒天、かつお節、あおのり	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、コーン、だいこん、りんごジュース	512(427) 17.3(14.1) 10.2(8.2) 1.4(1.2)
13	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん ユーリンチー 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、わかめ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、ごま油、はるさめ、白いりごま、砂糖、じゃがいも、コーンフレーク、きなこせんべい	根深ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン	610(537) 21(19) 21.8(19.3) 1.2(1.3)
14	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん カレー肉じゃが ピクルス なめこのみそ汁	牛乳 きなこクリーム サンド	豚もも、豆腐、みそ、牛乳、きなこと	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、角型食パン、バター、コーンスターチ、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、なめこ、根深ねぎ	540(482) 20.3(17.9) 14.6(13.5) 1.7(1.5)
15	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の塩焼き ほうれんそうと白菜のおひたし さつまいものみそ汁 昆布の佃煮	牛乳 ココア揚げパン	さけ、かつお節、厚揚げ、みそ、刻み昆布、牛乳	米、なたね油、さつまいも、砂糖、白いりごま、コッペパン(保育園)、グラニュー糖、せんべい	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ	524(466) 25(21.9) 13.6(12.8) 2.2(2)
16	金	ジョア ビスケット	みそラーメン バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 わかめおにぎり 白菜のお漬物	みそ、ぶたひき肉、ささみ、寒天、牛乳、ジョアマスカット	中華めん、砂糖、ごま油、白すりごま、なたね油、米、ビスケット	にんじん、キャベツ、もやし、根深ねぎ、コーン、にんにく、しょうが、はくさい、きゅうり、ぶどうジュース	516(483) 20.2(20.7) 11.6(9.5) 1.6(1.7)
17	土	麦茶 おせんべい	キーマカレー 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐	米、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ	517(414) 15.9(12.4) 12.9(10.4) 1.8(1.7)
19	月	牛乳 おせんべい	ごはん マーボー大根 わかめサラダ 中華スープ	牛乳 キャラメルポテト	ぶたひき肉、厚揚げ、みそ、わかめ、豆腐、牛乳、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも、なたね油、バター、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、コーン	530(468) 16.8(15.4) 16.1(14.8) 1.4(1.3)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I初片-(kcal) タハク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
20	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 揚げ豆腐 ひじきの煮物 里芋のみそ汁	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、卵、豆腐、ひじき、だいず、竹輪、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト	米、なたね油、砂糖、さといも、ホットケーキミックス、マヨドレ（アレルギーフリー）、メープルシロップ、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、れんこん、さやいんげん	565(499) 22.6(20) 16.1(14.7) 1.8(1.8)
21	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ポークカレー フレンチサラダ (乳児) パナナ (幼児) りんご	牛乳 くるくるココア クレープ	豚もも、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、薄力粉、バター、コーンスターチ、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、パナナ	536(516) 18.9(17.5) 16.7(15.3) 1(0.9)
22	木	牛乳 おせんべい	☆ご当地メニュー 鳥取県☆ ごはん スタミナ納豆 ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え 呉汁	牛乳 どんどこけめし おにぎり	鶏ひき肉、納豆、ぶり、かつお節、だいず、油揚げ、みそ、牛乳、豆腐	米、ごま油、砂糖、さといも、しらたき、せんべい	葉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、根深ねぎ	596(523) 29.8(25.7) 20(18) 2(1.8)
23	金	牛乳 ビスケット	コッペパン コロケ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 みたらしもち	ぶたひき肉、ベーコン、牛乳、みそ	コッペパン（保育園）、なたね油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、マヨドレ（アレルギーフリー）、米、片栗粉、砂糖、ビスケット	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん	579(512) 18.6(17) 19(17.1) 2.1(2)
24	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 わかめスープ りんごゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、寒天、かつお節、あおのり	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、コーン、だいこん、りんごジュース	512(427) 17.3(14.1) 10.2(8.2) 1.4(1.2)
26	月	牛乳 おせんべい	ごはん お豆腐ナゲット ピクルス 白菜のみそ汁	牛乳 バナナブレッド	鶏ひき肉、鶏むね、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、豆乳	米、米粉、片栗粉、マヨドレ（アレルギーフリー）、なたね油、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、メープルシロップ、せんべい	だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、パナナ	583(516) 24.6(21.5) 18.7(16.8) 1.3(1.4)
27	火	牛乳 きなこせんべい	にんじんバターライス クリームシチュー ブロッコリーのツナサラダ (乳児) パナナ (幼児) りんご	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、豆乳、きなこ	米、バター、じゃがいも、砂糖、なたね油、片栗粉、黒砂糖、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、コーン、りんご、パナナ	560(533) 19.8(18.4) 17.6(15.8) 1.4(1.3)
28	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん かつおのかりん揚げ ほうれんそうのごま和え 大根のみそ汁	牛乳 いももち 照りマヨソース	かつお、厚揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、白すりごま、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、かぼちゃポーロ	ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ	502(456) 24.5(21.1) 12.5(12) 1.8(1.6)
29	木	牛乳 おせんべい	カレーうどん じゃがいものそぼろ煮 白菜の浅漬け	牛乳 いなりずし	鶏もも、ぶたひき肉、牛乳、油揚げ	食塩なしうどん、なたね油、片栗粉、じゃがいも、砂糖、米、せんべい	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、はくさい	589(518) 19.4(17.8) 15.7(14.7) 2(1.9)
30	金	牛乳 ビスケット	わかめごはん 焼き餃子 のっぺい汁 みかん	ショア メープルきなこ トースト	ぶたひき肉、鶏もも、厚揚げ、ショア マスカット、きなこ、脱脂粉乳、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、さといも、角型食パン、バター、メープルシロップ、ビスケット	はくさい、にら、にんじん、だいこん、しいたけ、みかん	579(509) 22(19.6) 16.5(15.2) 1.4(1.4)
31	土	麦茶 おせんべい	キーマカレー 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐	米、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、パナナ	517(414) 15.9(12.4) 12.9(10.4) 1.8(1.7)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。  
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。  
 ・完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I初片-(kcal)	562	552	463	495
タハク(g)	23.7	21.6	19.1	19.4
脂質(g)	16	16.4	12.9	15
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.6