

1月 献立表 幼児食

2026 年 1 月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
5月	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ひじきナムル	○お茶 ○みかん ◎ヨーグルト ◎小魚	木綿豆腐、豚ひき肉、 ヨーグルト	長ねぎ、しょうが、青 ピーマン、にんじん、 りょくとうもやし、きゅう り、干しひじき	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、揚げ 油、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、テン メンジャン、しゅうまい	エネルギー 450kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.9g 炭水化物 45.7g 塩分 1.2g
6火	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ○アニマルチーズ ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	豚かた肉、プレーンヨー グルト、卵、プロセス チーズ、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、り んご、レタス、きゅう り、乾燥わかめ、みかん 缶、トマト	うるち米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、サラダ 油、ごま油、マカロニ	おろししょうが、おろし にんにく、コンソメ、こ いくちしょうゆ、ウス ターソース、カレー ウ、穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 510kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.0g 炭水化物 63.7g 塩分 1.2g
7水	七草がゆ 魚のかば焼き げんべいなます 黒豆	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎せんべい	鶏もも肉、卵、ぶり、油 揚げ、黒大豆、牛乳	だいこん、にんじん、し いだけ、せり、切りみつ ば、きゅうり	精白米、かたくり粉、米 粉、揚げ油、三温糖、い りごま	かつお・昆布だし、料理 酒、みりん風調味料、こ いくちしょうゆ、水、穀 物酢、麦茶、甘辛せんべ い	エネルギー 582kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.4g 炭水化物 72.7g 塩分 1.2g
8木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 マセドアンサラダ 味噌汁（なめこ） 「お楽しみランチ」	○お茶 ○りんご ◎牛乳 ◎クラッカー	ロースハム、エダムチー ズ、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、きゅうり、な めこ、たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、 調合油、じゃがいも	鶏もも肉、食塩、白こ しょう、オレシマーマ レード、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、かつお だし、豆みそ、麦茶、ク ラッカー	エネルギー 508kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.9g 炭水化物 63.5g 塩分 1.6g
9金	ピカチュウオムライス 甘辛肉団子 フライドポテト 野菜スープ りんご	○お茶 ○せんべい ◎オレンジゼリー ◎小魚	鶏もも肉、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、キャベツ、り んご	うるち米、サラダ油、調 合油、三温糖、フライド ポテト、揚げ油	トマトケチャップ、コン ソメ、ミートボール、こ いくちしょうゆ、本みり ん、ブイヨン、鶏がらだ し、食塩、麦茶、甘辛せ んべい、オレンジゼリー	エネルギー 580kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.3g 炭水化物 72.5g 塩分 1.3g
10土	親子うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ○せんべい	鶏もも肉、卵、プロセス チーズ	にんじん、たまねぎ、長 ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくち しょうゆ、みりん風調味 料、食塩、麦茶、甘辛せ んべい	エネルギー 387kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.9g 炭水化物 61.7g 塩分 3.9g
13火	ごはん 魚フライタルソース わかめフレンチ 味噌汁（じゃがいも・わか め）	○お茶 ○ポーロ ◎お茶 ◎さつまいもの ぜんざい	ぎんざけ、卵、あずき	たまねぎ、パセリ、乾燥 わかめ、みかん缶、きゅ うり、レタス、えのきた け、にんじん	うるち米、薄力粉、パン 粉、揚げ油、ごま油、三 温糖、じゃがいも、さつ まいも	食塩、こしょう、マヨ ネーズ、穀物酢、こいく ちしょうゆ、みそ、かつ おだし、麦茶、たまこ ポーロ	エネルギー 510kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.0g 炭水化物 63.7g 塩分 1.5g
14水	ごはん チキンカツ コールスローサラダ 大根スープ	○お茶 ○ヨーグルト ◎牛乳 ◎せんべい	鶏むね肉、ロースハム、 ベーコン、ヨーグルト、 牛乳	キャベツ、コーン缶、 きゅうり、にんじん、だ いこん、たまねぎ、パセ リ	うるち米、薄力粉、パン 粉、揚げ油	食塩、こしょう、ウス ターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、 こいくちしょうゆ、ブイ ヨン、合成清酒、白こ しょう、麦茶、甘辛せん べい	エネルギー 524kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g 炭水化物 65.5g 塩分 1.5g
15木	ゆかりごはん 江戸っ子煮 パンサンダー	○お茶 ○バナナ ◎牛乳 ◎ジャムサンド	大豆、牛かた肉、高野豆 腐、ロースハム、卵、牛 乳	しその実、にんじん、た けのこ、刻み昆布、きゅ うり、バナナ、いちご ジャム	うるち米、車ふ、しらた き、三温糖、サラダ油、 はるさめ、調合油、ごま 油、食パン	本みりん、こいくちしょ うゆ、合成清酒、穀物 酢、麦茶	エネルギー 591kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.7g 炭水化物 73.8g 塩分 1.9g
16金	スパゲティタリアン たまごとレタスのスープ バナナ	○お茶 ○スティック野菜 ◎ジョア ◎ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ポ ンレスハム、粉チーズ、 卵、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、レタス、ぶな しめじ、バナナ、きゅう り	スパゲッティ、調合油、 ごま油	トマトケチャップ、食 塩、白こしょう、ブイヨ ン、鶏がらだし、こいく ちしょうゆ、料理酒、 水、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 495kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.5g 炭水化物 61.8g 塩分 1.1g
17土	オムライス わかめスープ アニマルチーズ	○お茶 ○せんべい	鶏もも肉、卵、絹ごし豆 腐、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、カットわかめ	うるち米、サラダ油	トマトケチャップ、コン ソメ、ブイヨン、食塩、 こいくちしょうゆ、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 450kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.2g 炭水化物 19.3g 塩分 1.3g
19月	ごはん ぎょうざ入りスープ トマトサラダ	○お茶 ○りんご ◎牛乳 ◎ビスケット	豚もも肉、ロースハム、 カッテージチーズ、牛乳	こまつな、たけのこ、長 ねぎ、にんじん、しいた け、りょくとうもやし、 トマト、レタス、きゅう り、りんご	うるち米、揚げ油、ごま 油	きょうざ、鶏がらだし、 こいくちしょうゆ、料理 酒、みりん風調味料、マ ヨネーズ、麦茶、ハード ビスケット	エネルギー 541kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.0g 炭水化物 67.6g 塩分 1.0g
20火	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ（ツナ） ココロスープ	○牛乳 ○ビスケット ◎お茶 ◎大学いも	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、たまねぎ、に んじん、青ピーマン、 キャベツ、きゅうり、だ いこん、こねぎ	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、スパ ゲッティ、じゃがいも、 オリーブ油、さつまい も、いりごま	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、ブイヨン、合成 清酒、ハードビスケッ ト、麦茶	エネルギー 550kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.3g 炭水化物 68.7g 塩分 1.0g
21水	ごはん おでん 鶏味噌 ブロッコリーと卵のサラダ	○お茶 ○みかん ◎牛乳 ◎せんべい	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひ き肉、卵、ロースハム、 牛乳	だいこん、にんじん、り しりこんぶ、ブロッコ リー、みかん	うるち米、さといも、三 温糖、車ふ	こいくちしょうゆ、みり ん風調味料、かつおだ し、豆みそ、マヨネ ーズ、麦茶、甘辛せんべ い	エネルギー 429kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.3g 炭水化物 53.6g 塩分 1.8g

22木	わかめごはん 手作りさつま揚げ ひじきサラダ 味噌汁（豆腐・わかめ）	○お茶 ○ポーロ ◎牛乳 ◎ホットケーキ	すけとうだら、木綿豆 腐、卵、油揚げ、牛乳	乾燥わかめ、長ねぎ、 しょうが、にんじん、た まねぎ、コーン缶、こね ぎ、干しひじき、レタ ス、きゅうり、みかん 缶、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、 三温糖、調合油、ごま 油、さといも、ホット ケーキミックス、有塩バ ター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、穀物 酢、かつおだし、米み そ、麦茶、たまごポーロ	エネルギー 509kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.9g 炭水化物 63.6g 塩分 1.9g
23金	食パン チキンクリームシチュー 春雨サラダ みかん	○お茶 ○スティック野菜 ◎ジョア ◎せんべい	鶏もも肉、牛乳、ロース ハム、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ス イートコーン、キャベ ツ、きゅうり、りんご、 みかん	食パン、じゃがいも、食 塩不使用バター、薄力 粉、はるさめ	コンソメ、食塩、こしょ う、マヨネーズ、麦茶、 ウエハース	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.3g 炭水化物 65.0g 塩分 1.3g
24土	いなりうどん 小魚 チーズ	○お茶 ○せんべい	油揚げ、蒸しかまぼこ、 プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、干し しいたけ	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本み りん、かつおだし、せん べい	エネルギー 450kcal たんぱく質 15.2g 脂質 15.0g 炭水化物 64.0g 塩分 2.1g
26月	ごはん 鶏肉の立田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁（白菜）	○お茶 ○みかん ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏むね肉、挽きわり納 豆、油揚げ、牛乳	こまつな、りょくとうも やし、にんじん、ほしの り、はくさい、えのきた け、みかん	うるち米、かたくり粉、 米粉、揚げ油	おろししょうが、こいく ちしょうゆ、料理酒、か つおだし、米みそ、麦 茶、ハードビスケット	エネルギー 525kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g 炭水化物 65.6g 塩分 1.6g
27火	ごはん オニオンハンバーグ 温野菜 コーンかきたまスープ	○お茶 ○りんご ◎牛乳 ◎ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、牛 乳、卵	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、りんご	うるち米、食パン、調合 油、三温糖、さつまい も、ごま油	食塩、こいくちしょう ゆ、ブイヨン、こねぎ、 コーン缶、鶏がらだし、 合成清酒、麦茶、ウエ ハース	エネルギー 560kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.6g 炭水化物 70.0g 塩分 0.8g
28水	食パン ボークビーンズ 大根サラダ みかん	○お茶 ○ビスケット ◎お茶 ◎青のりポテトと小魚	大豆、豚ひき肉、ウイン ナーソーセージ、かにか ま	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、だいこ ん、きゅうり、みかん、 あおのり	食パン、じゃがいも、サ ラダ油、三温糖、薄力 粉、調合油	おろしにんにく、トマト ケチャップ、コンソメ、 食塩、マヨネーズ、穀物 酢、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 560kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.6g 炭水化物 70.0g 塩分 1.6g
29木	ふりかけごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ちくわサラダ 味噌汁（かぶ）	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎マーマレード蒸しパン	豚かた肉、焼き竹輪、油 揚げ、牛乳、卵	れんこん、にんじん、青 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン缶、か ぶ、たまねぎ、オレンジ マーマレード	うるち米、ごま油、三温 糖、いりごま、ホット ケーキミックス、サラダ 油	ふりかけ、こいくちしょ うゆ、本みりん、マヨ ネーズ、穀物酢、かつお だし、米みそ、麦茶、甘 辛せんべい	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.3g 炭水化物 65.0g 塩分 2.1g
30金	ごはん 鶏肉の肉団子スープ ちりじゃこサラダ トマト	○ヨーグルト ◎牛乳 ◎せんべい	鶏ひき肉、しらす干し、 ヨーグルト、牛乳	りょくとうもやし、にん じん、はくさい、しいた け、レタス、きゅうり、 りんご、トマト	うるち米、かたくり粉、 ごま油、調合油、三温糖	おろししょうが、こいく ちしょうゆ、食塩、みり ん風調味料、鶏がらだ し、合成清酒、穀物酢、 甘辛せんべい	エネルギー 500kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.6g 炭水化物 62.5g 塩分 1.3g
31土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ○せんべい	牛かた肉、プロセスチー ズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくち しょうゆ、麦茶、甘辛せ んべい	エネルギー 450kcal たんぱく質 15.2g 脂質 15.0g 炭水化物 63.5g 塩分 3.6g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です



新年あけましておめでとうございます



年末、年始のお休みは、みなさんどうお過ごしでしょうか。
新年を迎えて、新たな年のスタートです。元気で、この1年過ご
したいですね。そのためには、規則正しい食事を心がけたいですね。



サバのカレー揚げ

ぜひ♥作って♪
カレー味で、食べやすくなりますよ♪

《材料4人分》

- サバ切り身・・・4切れ
- 料理酒・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- カレー粉・・・小さじ1
- 片栗粉、揚げ油適量



漬けこんだサバに片栗粉をまぶし、
170℃に熱した揚げ油で揚げます。こ
んがりと色がついたら出来上がりです♡

七草粥を食べよう



1月7日の前日に頃になると、春
の七草としてセットでスーパーな
どの店頭で並んでいるのを見かけ
ます。どれがどの草か当てるのも
楽しいですね。7日の朝、七草粥
を食べると1年健康で過ごせると
言います。
七草揃わなくても、小松菜やかぶ、
大根の葉を代用しても
大丈夫ですよ。



おやつ的重要性



子どもにとって間食とは、3食で不足する
栄養素を補うことです。間食＝お菓子と思
いますが、「食事の一部」と考えればよい
と思います。幼保園のおやつでは、チーズ、
小魚、昆布、スティック野菜、果物など提
供しています。
3時のおやつにスティック野菜を全クラス
に出しました。苦手な子もいましたが、
もりもり食べてくれました♪

