

# 献 立 表



寒さが厳しくなりました。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整える為にも、温かい朝ごはんを食べて元気に過ごせるようにしていきたいですね。給食室も元気いっぱいの子どもたちへ、おいしい給食を心を込めて作りたいと思います。



2026年01月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
05 月	御飯 さけのちゃんちゃん焼き マカロニサラダ みそ汁(じやが芋・長葱)	505.9(415.2) 16.3(12.8) 11.9(9.2)	米、じやがいも マヨネーズ、マカロニ 砂糖、オリーブ油	さけ、米みそ、ツナ 白みそ、バター、牛乳	キャベツ、きゅうり、ねぎ にんじん、しめじ 干しうどん、レモン果汁	煮干だし汁 みりん、食塩	蒸しじやがいも	レーズン入り蒸しパン	希望保育 保育始め
06 火	御飯 花しゅうまい 二色サラダ 中華コーンスープ	616.2(510.3) 20.0(16.7) 26.5(22.0)	さつまいも、米 マヨネーズ しゅうまいの皮 片栗粉、油 三温糖、ごま	牛乳 豚ひき肉 卵	たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、コーン あさつき、しょうが にんじん	中華スープ しょうゆ、食塩	茹大根	大学芋 牛乳	
07 水	けんちんうどん 青菜のおかか和え バナナ	365.4(401.7) 13.8(13.4) 5.8(6.2)	ゆでうどん ホットケーキ粉 さといも、米、砂糖 油、三温糖	鶏もも肉、米みそ 油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ ほうれんそう、せり	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しパン	七草粥	
08 木	御飯 鶏じやが かぶのそぼろ煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	535.6(490.3) 22.4(19.4) 16.0(13.7)	じやがいも、米、小麦粉 三温糖、油、砂糖 片栗粉、さつまいも	鶏肉、木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ かつお節、練乳 牛乳 卵	かぶ、たまねぎ しらたき、にんじん わかめ	みりん、しょうゆ、食塩	さつま芋	マーラーカオ 牛乳	
09 金	豚丼 ナムル風サラダ 味噌汁(えのき・あさつき)	600.4(518.1) 23.5(22.6) 20.9(19.1)	米、小麦粉、三温糖 ごま、油、ごま油	米みそ、油揚げ かつお節、豆乳	たまねぎ、チングンサイ だいこん、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ、あさつき	めんつゆ、しょうゆ 酢、みりん 和風だしの素、食塩	豆乳	すいとん	もちつき 正月あそび
10 土	焼きそば 野菜スープ	274.0(210.7) 10.2(7.9) 7.7(6.1)	じやがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし あおのり	食塩			
13 火	ロールパン ミートグラタン コールスロー コンソメスープ	590.2(462.7) 16.5(14.9) 21.5(17.8)	米、油、マカロニ、油 じやがいも、小麦粉 パン粉、砂糖、三温糖 ロールパン	バター、油揚げ、豆乳 豚ひき肉 牛乳	レタス、キャベツ、人参 セロリー、たまねぎ きゅうり、マッシュルーム かぶ・葉、ひじき、にんにく	しょうゆ、ケチャップ 酢、食塩、中濃ソース	豆乳	ひじきおにぎり	
14 水	御飯 タンドリーチキン ごぼうとツナのサラダ 野菜スープ	566.7(482.1) 19.1(16.2) 22.0(20.2)	さつまいも、米、ごま マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉 ツナ、ヨーグルト 牛乳	ごぼう、キャベツ にんじん、レタス コーン、にんにく じゅうが、だいこん	ケチャップ、しょうゆ 食塩、カレー粉	茹大根	焼き芋 牛乳	
15 木	御飯 焼きピーフン 南瓜煮 味噌汁(油揚げ・豆腐)	558.7(510.9) 17.8(15.6) 17.8(15.3)	米、ピーフン、焼ふ 三温糖、油、ごま油 さつまいも	木綿豆腐、米みそ バター、油揚げ 豚肉 牛乳	かぼちゃ、もやし キャベツ、ねぎ にんじん、じゅうが 干しうたけ	しょうゆ、食塩	さつま芋	麩ラスク 牛乳	避難訓練
16 金	チャーハン 中華風春雨サラダ チングン菜のスープ	578.5(470.4) 19.3(16.0) 17.5(14.6)	米、強力粉、はるさめ 砂糖、グラニュー糖 油、ごま油、三温糖	バター 豚ひき肉、ハム 卵、なると 牛乳	きゅうり、チングンサイ ねぎ、たまねぎ じゅうが、にんじん 黒きくらげ	しょうゆ、酢 ドライイースト、食塩	茹大根	揚げパン 牛乳	
17 土	御飯 カレー 野菜スープ	333.2(263.6) 7.5(5.9) 10.7(8.6)	米、じやがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん にんにく	食塩 カレールウ			
19 月	御飯 鯛の味噌煮 白菜の昆布和え すまし汁(ほうれん草・ふ)	491.6(400.3) 22.3(18.0) 17.7(14.3)	米、ホットケーキ粉 三温糖、油、焼ふ	米みそ、かつお節 さば 卵 牛乳 魚肉ソーセージ	はくさい、ほうれんそう にんじん、ねぎ じゅうが、りしりこんぶ	みりん、食塩 和風だしの素	茹大根	アメリカンドッグ風 牛乳	
20 火	和風タンメン 里芋の甘辛 バナナ	563.0(447.5) 13.0(10.3) 10.4(8.3)	ゆでうどん、米 さといも、片栗粉 油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏がらスープ 豚ひき肉	バナナ、キャベツ、ねぎ チングンサイ、にんじん ねぎ、黒きくらげ じゅうが、だいこん	みりん、しょうゆ 酢、食塩	茹大根	そぼろおにぎり	
21 水	御飯 野菜とつくねの煮物 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(豆腐・なめこ)	370.4(335.0) 14.3(14.9) 8.8(8.9)	じやがいも、米 片栗粉、油、片栗粉 三温糖、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節 豆乳	こまつな、だいこん もやし、しらたき にんじん、なめこ じゅうが、じゅうが	しょうゆ、みりん	豆乳	じゃが芋もち	
22 木	麦御飯 れんこんカレー おかからサラダ 卵スープ	748.1(655.4) 16.2(14.7) 36.7(31.8)	米、砂糖、マヨネーズ 押麦、油、じやがいも パシート	おから、豆乳 豚肉、ハム 卵 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、れんこん にんにく、パセリ	食塩 カレールウ	蒸しじやがいも	シュガーパイ 牛乳	
23 金	御飯 凍り豆腐のオランダ煮 田舎きんぴら 味噌汁(キャベツ・えのき)	527.8(484.7) 24.0(20.5) 19.8(16.7)	米、マヨネーズ、三温糖 ごま油、じやがいも ごま、油、片栗粉 さつまいも	鶏むね肉、チーズ、米みそ 凍り豆腐、かつお節 しらす 牛乳	ごぼう、にんじん キャベツ、たまねぎ あさつき、えのき ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩	さつま芋	カルシウムせんべい 牛乳	
24 土	ベーコンピラフ 野菜スープ	281.4(233.9) 5.6(4.7) 5.5(4.4)	米、じやがいも、油	ベーコン	たまねぎ、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉			
26 月	御飯、 たらのホイル焼き風 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・じゅうが)	375.4(324.1) 18.9(16.0) 5.9(4.8)	米、三温糖、マヨネーズ 油、じやがいも	たら、米みそ 油揚げ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ もやし、たまねぎ はくさい、しめじ じゅうが、えのきたけ あおのり	みりん、しょうゆ、食塩	蒸しじやがいも	焼きそば	
27 火	御飯 ひじきハンバーグ ナポリタン 豆乳スープ	671.4(552.1) 23.7(19.9) 24.6(20.5)	米、ホットケーキ粉 スパゲティ、じやが芋 砂糖、パン粉 オリーブ油、三温糖	豆乳、木綿豆腐 バター、牛乳 豚肉、ベーコン、ウインナー 卵	たまねぎ、ねぎ、レタス にんじん、ひじき だいこん	ケチャップ、しょうゆ 食塩、ウスターソース	茹大根	マドレーヌ	保育参観 (5歳児)
28 水	御飯 いり鶏 五目納豆 和風スープ	536.3(486.6) 22.4(21.2) 23.3(22.4)	米、小麦粉 マヨネーズ、三温糖、油	鶏もも肉、納豆、かつお節 牛乳 卵、なると 豚肉 干しエビ、しらす	にんじん、しらたき ごぼう、キャベツ はくさい、だいこん じゅうが、こまつな あおのり	中濃ソース、しょうゆ みりん、めんつゆ 和風だしの素	牛乳	お好み焼き	
29 木	御飯(雑穀入り) コロッケ 刻み昆布煮、みかん 味噌汁(油揚げ・大根)	598.4(489.7) 19.9(19.2) 18.5(13.6)	じやがいも、米、パン粉 小麦粉、油、三温糖 砂糖 コッペパン	米みそ、油揚げ、豆乳 豚肉 さつま揚げ 牛乳、生クリーム	みかん、たまねぎ だいこん、キャベツ バナナ、にんじん 刻み昆布、りしりこんぶ もも	しょうゆ、中濃ソース みりん、酢、食塩	豆乳	フルーツロール 牛乳	誕生会
30 金	御飯 鶏肉とさつま芋の照煮 れんこんと挽肉の炒め物 かぶのスープ	679.5(645.2) 19.3(18.1) 22.8(20.1)	米、小麦粉 ホットケーキ粉 さつまいも、砂糖 片栗粉、油 ごま油、三温糖	鶏もも肉、バター 卵 牛乳 豚肉	れんこん、かぶ たまねぎ、かぶ・葉 ねぎ、にんじん じゅうが、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しパン	ほうれん草クッキー 牛乳	
31 土	ナポリタン 野菜スープ	277.7(222.7) 9.3(7.5) 8.8(7.1) 1.2(1.0)	スパゲティ オリーブ油	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、ピーマン にんじん、コーン	ケチャップ、食塩			

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。