

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ずつ整える為にも、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
作りしたいと思います。



2026年01月

※献立はいつでも差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(じゃが芋・長葱)	505.9(415.2) 16.3(12.8) 11.9(9.2)	米、じゃがいも 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 干しぶどう、レモン果汁	煮干だし汁 みりん、食塩	蒸しじゃがいも	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	茹人参	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 鶏じゃが 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)	じゃがいも、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 豚肉 かに・かま(アラスカ)	たまねぎ、チンゲンサイ 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)	じゃがいも、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 じゃがいも、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 しょうが、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 焼きビーフン 南瓜煮 味噌汁(油揚げ・豆腐)	558.7(510.9) 17.8(15.6) 17.8(15.3)	米、ビーフン、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、しょうが 干しいたけ	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 チンゲン菜のスープ	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、チンゲンサイ ねぎ、たまねぎ しいたけ、にんじん 黒きくらげ	しょうゆ、酢 ドライイースト、食塩	茹人参	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、じゃがいも、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 鯖の味噌煮 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 しょうが、りしりこんぶ	みりん、食塩 和風だしの素	茹人参	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 チンゲンサイ、にんじん ねぎ、黒きくらげ しょうが、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)	じゃがいも、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 しいたけ、しょうが	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、じゃがいも パイシート	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	蒸しじゃがいも	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、じゃがいも 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	ペーコンピラフ 野菜スープ	281.4(233.9) 5.6(4.7) 5.5(4.4)	米、じゃがいも、油	ペーコン	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・しいたけ)	375.4(324.1) 18.9(16.0) 5.9(4.8)	米、三温糖、マヨネーズ 油、じゃがいも	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 しいたけ、えのきたけ あおのり	みりん、しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	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 スバゲティー、じゃが芋 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、ペーコン、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 しいたけ、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)	じゃがいも、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 刻みこんぶ、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 しいたけ、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)	スバゲティー オリーブ油	粉チーズ ペーコン	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。