

2026年01月 献立表

経堂保育園

日	曜	献立名		28大アレルゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価
		昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
5 19	月	ごはん 豚だいのん 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(オクラ・にんじん)	牛乳 ピラフ(ウインナー)	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	豚肉(もも)★ ベーコン★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ウインナー★	米 砂糖 さといも 油	だいのん パセリ粉 オクラ にんじん コーン	かつお・昆布だし しょうゆ★ みりん コンソメ★ 食塩	エネルギー:522kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.3g 炭水化物:80.5g カルシウム:166mg 食塩相当量:1.4g
6 20	火	ごはん 鮭フライ はくさいとにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 クッキー	さけ 小麦 りんご 大豆 乳 小麦	さけ★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 小麦粉★ パン粉★ 油 砂糖 クッキー★	はくさい にんじん しめじ たまねぎ	中濃ソース★ しょうゆ★ かつお・昆布だし	エネルギー:544kcal たんぱく質:21.6g 脂質:17.4g 炭水化物:79.1g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.5g
7 行事食	水	七草風ごはん 炒り豆腐(豚肉) キャベツとハムのフレンチサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 スイートポテト	大豆 豚肉 乳 ごま パナナ 小麦	木綿豆腐★ 豚肉(もも)★ ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	だいのん ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ コーン カットわかめ バナナ★	食塩 しょうゆ★ みりん 酢 かつお・昆布だし	エネルギー:515kcal たんぱく質:17.4g 脂質:12.3g 炭水化物:90.0g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.7g
8 22	木	肉うどん 生揚げの磯辺焼き こまつなのしらすサラダ	牛乳 五平餅	豚肉 大豆 乳 小麦	豚肉(もも)★ 生揚げ★ 釜揚げしらす 牛乳★ 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖 干しうどん★ マヨドレ★ 油 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり こまつな コーン	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし みりん 酢	エネルギー:509kcal たんぱく質:22.8g 脂質:16.1g 炭水化物:71.5g カルシウム:287mg 食塩相当量:1.7g
9 23	金	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 みそ汁(はくさい・なめこ) マスカットゼリー	牛乳 バンケーキ〜いちごジャム ソースがけ	大豆 乳 小麦	かれい 竹輪★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 豆乳★	米 砂糖 マスカットゼリー 小麦粉★ 油 いちごジャム	チンゲンサイ はくさい なめこ	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし ベーキングパウダー	エネルギー:510kcal たんぱく質:19.6g 脂質:11.0g 炭水化物:84.9g カルシウム:225mg 食塩相当量:2.0g
10 24	土	鶏キャベツ丼 ハムのマカロニサラダ みそ汁(さといも・油揚げ)	牛乳 豆乳ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 乳 ゼラチン 小麦	鶏もも肉★ ハム★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 豆乳ヨーグルト★	米 油 砂糖 マカロニ★ マヨドレ★ さといも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ★ みりん 酢 かつお・昆布だし	エネルギー:493kcal たんぱく質:25.0g 脂質:17.1g 炭水化物:64.8g カルシウム:186mg 食塩相当量:1.4g
13 27	火	ごはん さばの味噌チーズ焼き 高野豆腐とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	牛乳 肉まん	さば 大豆 乳 ごま 小麦 豚肉 牛肉 鶏肉 ゼラチン	さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★ ピザ用チーズ★ 高野豆腐★ 牛乳★	米 砂糖 ごま油★ 肉まん★	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ はくさい	酒 食塩 みりん 中華だし しょうゆ★ かつおだし汁★	エネルギー:495kcal たんぱく質:22.5g 脂質:18.7g 炭水化物:64.3g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.7g
14 28	水	食パン さといものグラタン ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(ベーコン)	牛乳 しらす納豆チャーハン	鶏肉 大豆 豚肉 乳 小麦 りんご ごま 牛肉 ゼラチン	鶏ひき肉★ 調整豆乳★ ツナ水煮缶 ベーコン★ 牛乳★ 挽きわり納豆★ 釜揚げしらす	食パン★ 砂糖 さといも 油 小麦粉★ パン粉★ マヨドレ★ じゃがいも 米 ごま油★	たまねぎ パセリ粉 ほうれんそう ひじき コーン キャベツ トマト ビューラー にんじん	かつおだし汁★ 食塩 コンソメ★ しょうゆ★ ケチャップ 中華だしの素★	エネルギー:547kcal たんぱく質:25.0g 脂質:23.1g 炭水化物:67.3g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.9g
15 29	木	ごはん 青のりチキン きゅうりとハムの春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 バイナッブルマフィン	鶏肉 豚肉 大豆 乳 小麦	鶏むね★ ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 はるさめ 砂糖 ホットケーキ粉★	たまねぎ あおのり きゅうり かぼちゃ カットわかめ パイン缶 バインアップルジュース	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし	エネルギー:498kcal たんぱく質:20.4g 脂質:14.9g 炭水化物:76.2g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.7g
16	金	ごはん 鶏とキャベツのうま塩炒め ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(高野豆腐・ごぼう) みかん	牛乳 ナポリタン	鶏肉 大豆 乳 豚肉 小麦 牛肉 ゼラチン りんご	鶏もも肉★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ウインナー★	米 油 じゃがいも 砂糖 スパゲッティ★	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん グリンピース ごぼう みかん ビーマン	食塩 中華だしの素★ 酢 しょうゆ★ かつお・昆布だし ケチャップ 中濃ソース★ コンソメ★	エネルギー:506kcal たんぱく質:21.7g 脂質:13.9g 炭水化物:81.0g カルシウム:188mg 食塩相当量:2.1g
17 31	土	生揚げ丼 ブロッコリーとコーンの炒めもの みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 しらすチヂミ	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉	生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 釜揚げしらす	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉★	はくさい にんじん にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ あおのり	かつお・昆布だし しょうゆ★ コンソメ★ 食塩	エネルギー:514kcal たんぱく質:19.6g 脂質:14.8g 炭水化物:81.1g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.8g
21	水	ドライカレー キャベツとハムのフレンチサラダ コンソメスープ(じゃがいも・だいのん) バナナ	牛乳 さつまいもきなこシュガー	豚肉 乳 大豆 パナナ 鶏肉	豚ひき肉★ ハム★ 牛乳★ きな粉★	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ コーン だいのん パセリ粉 バナナ★	カレールウ 酢 食塩 コンソメ★	エネルギー:524kcal たんぱく質:17.0g 脂質:16.7g 炭水化物:84.1g カルシウム:192mg 食塩相当量:1.2g
26	月	ごはん チンジャオロース だいのんとツナのナムル みそ汁(えのき・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	豚肉 大豆 乳 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ きな粉★	米 ごま油★ 砂糖 白いりごま★ マスカットゼリー マカロニ★	にんじん たまねぎ ビーマン だいのん あおのり えのきたけ カットわかめ	しょうゆ★ 中華だしの素★ かつお・昆布だし 食塩	エネルギー:519kcal たんぱく質:23.5g 脂質:13.3g 炭水化物:80.6g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.6g
30 特別食	金	彩りごはん 鶏とれんこんのおろし煮 じゃがいもとこまつなの和風炒め みそ汁(高野豆腐・えのき) みかん	牛乳 ココアホイップケーキ	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏もも肉★ 削り節 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ホイップクリーム★	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ホットケーキ粉★	にんじん コーン れんこん だいのん グリンピース しょうが こまつな えのきたけ みかん	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし ココア	エネルギー:537kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15.7g 炭水化物:83.9g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.8g
・2026年1月より、給食業務管理システムの変更に伴い、献立表が新形式になっています。 ・栄養価は、3歳以上児の値となっています。 ・★は、業務管理上の印です。 ・幼児のお誕生日会食は21日(水)です。							目標値	月平均値	
							エネルギー	510kcal	515kcal
							タンパク質	20.0g	21.4g
							脂質	15.0g	16.0g
							炭水化物	74.0g	76.5g
							カルシウム	230mg	215mg
							食塩相当量	1.4g	1.7g