



1月 献立表



令和8年

ろっくひよこプリスクール

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をくつる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
5	月	せんべい 麦茶	【小寒】寒のご飯 すまし汁 松風焼き 切干大根サラダ チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切鮫 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 せんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 ココア	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー ココア	1歳児:-:620kcal たんぱく質:26.5g 脂質:18.3g カルシウム:327mg 食塩相当量:1.6g	1歳児:-:535kcal たんぱく質:21.8g 脂質:15.8g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.4g
6	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ごま油 油 いちごジャム クラッカー 砂糖	干しいたけ 南瓜 人参 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき グリンピース りんご 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶	1歳児:-:576kcal たんぱく質:20.8g 脂質:20.1g カルシウム:278mg 食塩相当量:1.6g	1歳児:-:482kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.8g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.3g
7	水	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 串刺しハンバーグ 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押し麦 串刺し 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ えのき巻 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 わかめ コーン グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶	1歳児:-:473kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.2g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.4g	1歳児:-:473kcal たんぱく質:15.4g 脂質:12.4g カルシウム:151mg 食塩相当量:1.1g
8	木	せんべい 麦茶	ハヤシライス かぼちゃサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 マカロニ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 南瓜 きゅうり	水 ハヤシブレイク 塩 麦茶	1歳児:-:678kcal たんぱく質:24.8g 脂質:21.4g カルシウム:301mg 食塩相当量:1.5g	1歳児:-:593kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.9g カルシウム:236mg 食塩相当量:1.3g
9	金	大根煮 麦茶	あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ みかん 麦茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉 焼き竹輪 ベーコン チーズ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 食パン	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 青のり みかん 玉ねぎ ピーマン 大根	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶 トマトケチャップ	1歳児:-:655kcal たんぱく質:23.7g 脂質:18.8g カルシウム:282mg 食塩相当量:2.6g	1歳児:-:440kcal たんぱく質:19.9g 脂質:14.7g カルシウム:208mg 食塩相当量:2.1g
10	土	人参煮 麦茶	チャーハン 中華スープ 大根サラダ オレンジ 牛乳	クリームパン 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 クリームパン	玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 チキンソープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶	1歳児:-:552kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.9g カルシウム:221mg 食塩相当量:1.1g	1歳児:-:431kcal たんぱく質:12.4g 脂質:13.3g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.0g
13	火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え りんご 麦茶	クッキー(卵不使用) ココア	高野豆腐 味噌 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 白菜 なめ菜 チンゲン菜 りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ココア	1歳児:-:711kcal たんぱく質:24.7g 脂質:24.7g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.7g	1歳児:-:622kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20.9g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.5g
14	水	蒸しさつま芋 麦茶	ちゃんぽんめん ポテトサラダ パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋	白菜 もやし 人参 干しいたけ きゅうり パナナ 塩昆布	水 チキンソープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	1歳児:-:553kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.8g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.4g	1歳児:-:553kcal たんぱく質:17.1g 脂質:13.1g カルシウム:161mg 食塩相当量:1.1g
15	木	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれのりみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	油揚げ 味噌 かいり 鶏卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター マシュロ ごま	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	1歳児:-:459kcal たんぱく質:25.2g 脂質:16.5g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.7g	1歳児:-:459kcal たんぱく質:20.7g 脂質:12.9g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.4g
16	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしの和風ドレッシング和え みかん 麦茶	お好み焼き 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつお節 牛乳	米 小切鮫 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 みかん キャベツ 青のり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 中濃ソース	1歳児:-:567kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.9g カルシウム:277mg 食塩相当量:1.1g	1歳児:-:481kcal たんぱく質:17.6g 脂質:14.7g カルシウム:217mg 食塩相当量:0.9g
17	土	蒸しじゃが芋 麦茶	鶏丼 味噌汁 コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	カステラ 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ カステラ じゃが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	1歳児:-:585kcal たんぱく質:22.9g 脂質:14.9g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.2g	1歳児:-:501kcal たんぱく質:18.5g 脂質:11.5g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.0g
19	月	せんべい 麦茶	タコライス わかめスープ マカロニサラダ ジョア 麦茶	お誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 チーズ ジョア 鶏卵 牛乳 クリーム	米 油 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	にんにく キャベツ コーン 人参 干しいたけ わかめ ブロッコリー パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カラー粉 チキンソープの素 塩 麦茶 ココア ペーキングパウダー	1歳児:-:672kcal たんぱく質:26.8g 脂質:30.2g カルシウム:688mg 食塩相当量:1.7g	1歳児:-:518kcal たんぱく質:17.2g 脂質:15.8g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.4g
20	火	人参煮 麦茶	【大寒】しらすご飯 根菜の味噌汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 小松菜とさつま揚げの煮浸し チーズ 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 薄力粉 ごま油	干しいたけ ごぼう 人参 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	1歳児:-:568kcal たんぱく質:23.7g 脂質:15.9g カルシウム:306mg 食塩相当量:1.9g	1歳児:-:487kcal たんぱく質:20.9g 脂質:13.9g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.7g
21	水	大根煮 麦茶	野菜パン 冬野菜のスープ シェパードスパイス 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米 砂糖	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ バネリ キャベツ りんご わかめごぼう 大根	水 チキンソープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ	1歳児:-:648kcal たんぱく質:21.2g 脂質:20g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.4g	1歳児:-:518kcal たんぱく質:18.8g 脂質:15.8g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.4g
22	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 たららのフリッター 納豆和え みかん 麦茶	マフィン 牛乳	油揚げ 味噌 たら 納豆 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 きゅうり 焼きのり みかん	水 塩 ペーキングパウダー こいくちしょうゆ 麦茶	1歳児:-:589kcal たんぱく質:21.7g 脂質:18.8g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.3g	1歳児:-:497kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.7g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.1g
23	金	蒸しさつま芋 麦茶	焼きそば 中華スープ もやしの中華和え グレープフルーツ 麦茶	クリーム入りフルーツパン ココア	豚肉 かつお節 木綿豆腐 クリーム 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま フルーソソ さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり えのき巻 もやし ほうれん草 グレープフルーツ	水 中濃ソースの素 チキンソープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ココア	1歳児:-:605kcal たんぱく質:21.8g 脂質:19.9g カルシウム:384mg 食塩相当量:2.2g	1歳児:-:507kcal たんぱく質:19.9g 脂質:15.8g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.6g
24	土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 フレンチサラダ オレンジ 牛乳	チョコパン 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 チョコパン せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 人参 きゅうり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 麦茶	1歳児:-:650kcal たんぱく質:23.9g 脂質:21.9g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.4g	1歳児:-:571kcal たんぱく質:21.8g 脂質:18.3g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.1g
26	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 ぶり 豚肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ごま油	干しいたけ 大根 人参 白菜 昆布 キャベツ わかめ りんご 玉ねぎ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー 料理酒	1歳児:-:522kcal たんぱく質:18.7g 脂質:18.7g カルシウム:208mg 食塩相当量:1.2g	1歳児:-:492kcal たんぱく質:14.7g 脂質:14.7g カルシウム:170mg 食塩相当量:0.9g
27	火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 コンソメスープ ハンバーグオムレツ スバゲティサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	ふりかけかつお 鶏卵 ベークン ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 無塩バター スバゲティ ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 せんべい	かぶ コーン ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 りんごソース 大根	水 チキンソープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ	1歳児:-:605kcal たんぱく質:17.3g 脂質:14.4g カルシウム:145mg 食塩相当量:1.5g	1歳児:-:519kcal たんぱく質:14.3g 脂質:14.4g カルシウム:145mg 食塩相当量:1.3g
28	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 キャベツのお浸し オレンジ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 上新粉 砂糖 無塩バター さつま芋	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ もやし オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩	1歳児:-:569kcal たんぱく質:22.2g 脂質:18.4g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.2g	1歳児:-:496kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.5g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.0g
29	木	せんべい 麦茶	ご飯 チキンカレー もやしのごま和え ジョア 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 ジョア 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 もやし コーン 青のり	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶 塩	1歳児:-:632kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.2g カルシウム:595mg 食塩相当量:1.6g	1歳児:-:565kcal たんぱく質:17.1g 脂質:15.4g カルシウム:554mg 食塩相当量:1.5g
30	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ 小松菜のマヨサラダ チーズ 麦茶	【初午いなり】いなり寿司 牛乳	鶏肉 チーズ いなりの皮 牛乳	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン 小松菜 大根 人参 南瓜	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 シチューブレイク 塩 麦茶 穀物酢	1歳児:-:694kcal たんぱく質:28.7g 脂質:25.6g カルシウム:446mg 食塩相当量:2.1g	1歳児:-:567kcal たんぱく質:23.5g 脂質:20.7g カルシウム:366mg 食塩相当量:1.7g
31	土	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳	バームクーヘン 麦茶	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま パウダー ケーヘン じゃが芋	白菜 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき巻 わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンソープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1歳児:-:586kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.3g	1歳児:-:458kcal たんぱく質:15.4g 脂質:12.4g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	617	22.3	19.8	316	1.6
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	524	18.2	15.9	263	1.4

※0歳1歳野菜パン(丸パン)になります。

都合により献立を変更する場合がございます。