



西綾瀬りりおっこ保育園 1月 給食献立表



令和8年

	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
05 (月)	カレーライス わかめスープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、きゅうり、コーン、わかめ	お菓子 牛乳100 麦茶 フルーチェ クラッカー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.7 g 食塩 2.4 g
06 (火)	じゃーじゃーめん 中華スープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ パイナップル(0.1歳バナナ)	生中華めん、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、卵、チーズ、バター、米みそ	もやし、パイナップル、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、バナナ	お菓子 牛乳100 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.1 g
07 (水)	麦パン グラープフルーツ クラムチャウダー ミートローフ 白菜のサラダ	麦パン、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、クリーム、あさり、ツナ、バター	はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、クリームコーン、コーン、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 七草粥	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.7 g 食塩 1.7 g
08 (木)	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き キャベツの中華和え	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、米みそ	みかん、キャベツ、もやし、なめこ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.0 g 食塩 1.9 g
09 (金)	ゆかりご飯 すまし汁 かれのい煮つけ ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、砂糖、片栗粉、押麦、焼ふ、ごま	かれのい、牛乳、木綿豆腐、きな粉、米みそ	バナナ、ほうれん草、う、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 417 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 6.0 g 食塩 2.3 g
10 (土)	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g
13 (火)	けんちんうどん(肉入り) 麦茶 もやしとニラのあえ物 みかん	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豚、卵、バター、油揚げ	もやし、みかん、だいこん、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 28.0 g 食塩 1.8 g
14 (水)	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーときのこのサラダ	米、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ	パイナップル、ブロッコリー、かぶ、しめじ、えのき、にんじん、わかめ、糸みつば、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g
15 (木)	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜のサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、卵、米みそ	こまつな、たまねぎ、キャベツ、りんご、もやし、にんじん、しらたき、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.9 g 食塩 2.1 g
16 (金)	麦パン バナナ 野菜スープ サーモンフライタルタルソース チーズのサラダ	米、麦パン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、さけ、卵、油揚げ、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 682 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 26.9 g 食塩 2.1 g
17 (土)	チキンライス コンソメスープ 白菜とツナの和え物 果物	米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ	パイン缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、コーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.3 g 食塩 1.6 g
19 (月)	カレーライス わかめスープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、こしあん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、きゅうり、コーン、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 クラッカーサンド(あんこ)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.9 g 食塩 2.5 g

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ぱかうけ、ぱたぱた焼き、雪の宿、

ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぱたぱた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

20 (火)	じゃーじゃーめん 中華スープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ パイナップル(0.1歳バナナ)	生中華めん、無塩食パン、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ、ハム	もやし、パイナップル、たまねぎ、いんげん、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン、きゅうり、しいたけ、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト れんせいくん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.8 g 食塩 2.4 g
21 (水)	麦パン グラープフルーツ クラムチャウダー ★ラッキーデー ミートローフ 白菜のサラダ	麦パン、米、じゃがいも、さつまいも、パン粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、クリーム、あさり、ツナ、バター	はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、クリームコーン、コーン、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋おにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.9 g 食塩 1.7 g
22 (木)	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き キャベツの中華和え	米、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	みかん、キャベツ、もやし、なめこ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 おせんべい ヨーグルト	エネルギー 397 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 8.7 g 食塩 2.0 g
23 (金)	ゆかりご飯 バナナ すまし汁 かれのい煮つけ ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、ホットケーキ粉、押麦、メープルシロップ、焼ふ、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、かれのい、木綿豆腐、卵、米みそ、バター	バナナ、ほうれん草、う、もやし、にんじん、えのき、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 10.1 g 食塩 2.0 g
24 (土)	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g
26 (月)	焼豚のチャーハン ワンタンスープ チンゲン菜のあえ物 グレープフルーツ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、かまぼこ、豚ひき肉	チンゲンサイ、もやし、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド (よ)あかりちゃん	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.6 g 食塩 2.3 g
27 (火)	ロールパン オレンジ コンソメスープ チーズハンバーグ スパゲティサラダ	パン粉、マヨネーズ、砂糖、無塩ロールパン	豚ひき肉、ちくわ、牛乳	ぶどうジュース、たまねぎ、オレンジ、はくさい、きゅうり、キャベツ、あさつき、にんじん	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g
28 (水)	ご飯 バナナ すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ミモザサラダ りょうたろうくん	米、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ	バナナ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、わかめ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.0 g 食塩 2.1 g
29 (木)	ご飯 りんご みそ汁 肉じゃが 小松菜のサラダ	米、じゃがいも、無塩ロールパン、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しらたき、ブルーベリージャム、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.0 g 食塩 2.2 g
30 (金)	麦パン みかん 野菜スープ サーモンフライタルタルソース チーズのサラダ	麦パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、さけ、卵、バター、チーズ	みかん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 31.6 g 食塩 1.8 g
31 (土)	チキンライス コンソメスープ 白菜とツナの和え物 果物	米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、コーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.3 g 食塩 1.6 g

今月の平均栄養価 エネルギー:504kcal たんぱく質:21.0g 脂質:16.8g

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。



西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子

《 今月のぞう組 リクエストメニュー 》

・ピザトースト

・マシュマロサンド

・ミモザサラダ



西綾瀬りりおっこ保育園 1月 中期食・後期食献立表



令和7年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5	6	7	8	9	10
午前食	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 チンゲン菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもときゅうりの味噌汁 豆腐と白菜煮 バナナ	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚ときゃべつの味噌煮 オレンジ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ
午後食	キャベツと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 バナナ	玉ねぎとチンゲン菜のおじや 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	パン（パン粥） 白菜と人参のスープ 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	玉ねぎときゃべつの味噌うどん 大根のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚とほうれん草煮 バナナ	人参ときゃべつの味噌うどん 豆腐と白菜煮 バナナ
	12	13	14	15	16	17
午前食		おかゆ 大根と人参の味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	おかゆ かぶと玉ねぎの味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと小松菜のスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後		パン（パン粥） 小松菜と大根のスープ 白身魚と人参 バナナ	ブロッコリーと人参のおじや 豆腐とかぶ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	きゃべつと人参のうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	きゅうりと人参の味噌うどん 白菜のそぼろ煮 バナナ
	19	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 チンゲン菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ さつまいもときゅうりの味噌汁 豆腐と白菜煮 バナナ	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚ときゃべつの味噌煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ
午後食	キャベツと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 バナナ	玉ねぎとチンゲン菜のおじや 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	パン（パン粥） 白菜と人参のスープ 白身魚とさつまいも煮 バナナ	玉ねぎときゃべつの味噌うどん 大根のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚とほうれん草煮 バナナ	人参ときゃべつの味噌うどん 豆腐と白菜煮 バナナ
	26	27	28	29	30	31
午前食	おかゆ 玉ねぎとチンゲン菜のスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 オレンジ	おかゆ かぶと玉ねぎの味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと人参のスープ 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後食	チンゲン菜と人参の味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	パン（パン粥） 白菜と玉ねぎのスープ 白身魚と人参 バナナ	ブロッコリーと人参のおじや 豆腐とかぶ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	きゃべつと人参のうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	きゅうりと人参の味噌うどん 白菜のそぼろ煮 バナナ

今月の平均栄養価 （中期） エネルギー：190kcal たんぱく質：8.9g 脂質：1.8g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚：かれい、そぼろ：鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。