

2026年1月

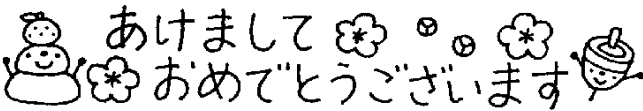
給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー 蛋白質
5 月	ごはん ツナチャプチェ 塩昆布和え 高野豆腐煮 味噌汁	胚芽米 ツナ 生姜 玉葱 人参 ピーマン 油 春雨 鶏がらスープ 醤油 砂糖 ごま油 ほうれん草 塩昆布 人参 高野豆腐 砂糖 醤油 わかめ 長葱 じゃが芋 味噌	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 牛乳	505kcal
					16.5g
6 火	キャロットバターライス 鶏肉のカレー焼き ブロッコリー さつま芋サラダ スープ	胚芽米 人参 鶏がらスープ 塩 バター 鶏肉 にんにく カレー粉 塩 油 酒 ブロッコリー さつま芋 人参 胡瓜 温 ノンエッグマヨネーズ 白菜 玉葱 醤油 塩	牛乳 チヂミ	小麦粉 片栗粉 いら 玉葱 人参 鶏がらスープ 塩 ごま油 砂糖 醤油 酢	514kcal
					18.1g
7 水	七草風ご飯 鰯の味噌焼き 南瓜煮 かぶのゆかり和え スープ	胚芽米 かぶの葉 せり 大根葉 醤油 みりん ごま油 しらす 塩 鰯 味噌 みりん 砂糖 南瓜 醤油 砂糖 かぶ 胡瓜 ゆかり えのき 玉麩 水菜 醤油 塩	牛乳 ジャムサンドパン	食パン ジャム	551kcal
					22.8g
8 木	タンメン 鶏肉のゆうあん焼き 青のりポテト 和え物	生中華麺 豚肉 人参 もやし 長葱 キャベツ 醤油 塩 鶏がらスープ ごま油 鶏肉 醤油 みりん ゆず果汁 じゃが芋 塩 青のり 油揚げ 人参 青梗菜 醤油 ごま油	牛乳 アップルパイ	パイシート りんご 砂糖	509kcal
					23.4g
9 金	ごはん 松風焼き もやしサラダ 金時豆煮 味噌汁	胚芽米 鶏挽肉 人参 長葱 椎茸 生姜 鶏卵 味噌 砂糖 パン粉 油 ごま 胡瓜 もやし わかめ 酢 醤油 砂糖 ごま油 金時豆 砂糖 さつま芋 しめじ 長葱 味噌	牛乳 揚げ餅あられ バナナ	あられ餅 油 塩 バナナ	569kcal
					20.5g
10 土	食パン 豚肉パセリパン粉焼き サラダ 人参グラッセ スープ	食パン 豚肉 パン粉 パセリ 塩 油 キャベツ コーン 油 塩 砂糖 酢 人参 砂糖 バター ベーコン 玉葱 青梗菜 じゃが芋 塩 醤油 鶏がらスープ	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 砂糖 みりん	554kcal
					20.7g
13 火	全粒粉レーズンパン 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ 野菜スティック スープ	全粒粉レーズンパン 豚肉 小麦粉 油 玉葱 にんにく 塩 ケチャップ カットマト 砂糖 鶏がらスープ マカロニ 胡瓜 コーン 油 酢 砂糖 塩 大根 人参 キャベツ 玉葱 人参 醤油 塩 鶏がらスープ	牛乳 カルシウムおにぎり	胚芽米 しらす 小松菜 チーズ 醤油 みりん ごま	570kcal
					23.2g
14 水	納豆ごはん 鮭の胡麻焼き 中華風胡瓜 キャベツの塩もみ けんちん汁	胚芽米 ひきわり納豆 醤油 鮭 塩 ごま 胡瓜 醤油 ごま油 キャベツ 塩 豆腐 大根 人参 ごぼう 長葱 醤油 みりん 塩	牛乳 ホットケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 バター 鶏卵	517kcal
					24.3g
15 木	味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ おかかマヨ和え さつま芋レモン煮	ゆでうどん 豚肉 人参 長葱 小松菜 大根 油揚げ 味噌 竹輪 小麦粉 青のり 油 人参 白菜 かつお節 醤油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 レモン	牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 チーズ	516kcal
					18.6g
16 金	ビーンズキーマカレー チキンソテー グリーンサラダ トマト スープ	胚芽米 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン ゆで大豆 油 カットマト 砂糖 小麦粉 塩 醤油 カレー粉 鶏がらスープ 鶏肉 塩 油 胡瓜 レタス 人参 塩 砂糖 油 酢 トマト 水菜 長葱 椎茸 醤油 塩	牛乳 クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム	562kcal
					25.2g
17 土	わかめご飯 豚肉の味噌焼き 大根サラダ 胡瓜の塩もみ スープ	胚芽米 混ぜ込みわかめ 豚肉 味噌 砂糖 みりん 大根 人参 コーン 油 酢 砂糖 塩 胡瓜 塩 じゃが芋 えのき 長葱 醤油 塩	牛乳 りんごゼリー せんべい	りんごジュース 砂糖 寒天 せんべい	527kcal
					17.1g
19 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 お浸し 味噌汁	胚芽米 豚肉 玉葱 生姜 油 砂糖 醤油 みりん ひじき 人参 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 もやし 醤油 大根 豆腐 長葱 味噌	牛乳 薄焼きまんじゅう	だんご粉 豆腐 砂糖 小豆 砂糖 塩 油	564kcal
					22.4g
20 火	全粒粉パン 鶏肉のオーロラ焼き ポテトサラダ カリフラワーカレー風味 白菜の豆乳スープ	全粒粉パン 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ ケチャップ じゃが芋 胡瓜 人参 塩 酢 砂糖 油 カリフラワー カレー粉 塩 鶏がらスープ バター 白菜 玉葱 人参 ポークハム 青梗菜 油 塩 豆乳 コーンスターチ	牛乳 ココアブラマンジェ せんべい	牛乳 コーンスターチ ココア 砂糖 せんべい	557kcal
					24.3g
21 水	もしそば 豚肉の照り焼き さつま芋煮 ごまサラダ	生中華麺 キャベツ 人参 長葱 もやし 豚肉 醤油 塩 鶏がらスープ 豚肉 醤油 みりん 砂糖 さつま芋 醤油 砂糖 レタス コーン 胡瓜 醤油 油 砂糖 酢 ごま	牛乳 人参カップケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 鶏卵 油 牛乳 スキムミルク 人参	602kcal
					24.1g

※乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

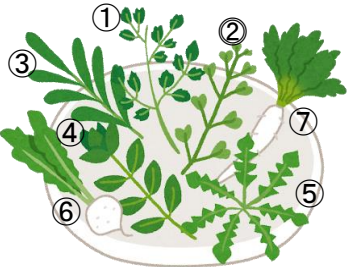
22	木	🍀誕生会🍀 五目おこわ 鶏肉の塩麹唐揚げ 酢の物 トマト スープ みかん入り青りんごゼリー	もち米 胚芽米 人参 椎茸 豚肉 筍 ごま油 醤油 砂糖 鶏肉 塩麹 酒 片栗粉 油 きぬさや 蒲鉾 胡瓜 若芽 酢 砂糖 塩 トマト 水菜 玉葱 大根 塩 醤油 青りんごゼリー みかん缶	牛乳 マカロニきなこと	マカロニ 砂糖 きなこと	578kcal
						23.5g
23	金	ご飯 鯖の香り焼き 根菜味噌煮 胡瓜ツナ和え スープ	胚芽米 鯖 塩 生姜 ごま油 醤油 みりん 生姜 にんにく ごぼう 大根 人参 里芋 豚肉 味噌 醤油 砂糖 胡麻油 胡瓜 ツナ 醤油 わかめ えのき 長葱 醤油 塩	牛乳 お好み焼き	小麦粉 キャベツ 豚肉 鶏卵 かつお節 油 ソース	518kcal
						23.7g
24	土	コッペパン チキンチャップ スパゲティサラダ コーンソテー スープ	コッペパン 鶏肉 玉葱 ソース ケチャップ 醤油 スパゲティ 胡瓜 人参 ノンエッグマヨネーズ コーン パター 塩 ベーコン キャベツ 玉葱 じゃが芋 塩 鶏がらスープ	牛乳 青菜おにぎり みかん	胚芽米 混ぜこみ青菜 みかん	528kcal
						21.3g
26	月	ご飯 鶏肉の柔らか煮 焼き蓮根 ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	胚芽米 鶏肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 砂糖 蓮根 塩 油 人参 ほうれん草 えのき 醤油 みりん 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	牛乳 大学芋	さつま芋 油 砂糖	552kcal
						21.0g
27	火	全粒粉レーズンパン ボークソーセージ コールスローサラダ ブロッコリー クリームシチュー	全粒粉レーズンパン ボークソーセージ キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 塩 ブロッコリー じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 小麦粉 パター 牛乳 塩 鶏がらスープ	麦茶 煮込みうどん	乾麺 豚肉 大根 玉葱 人参 長葱 醤油 みりん	591kcal
						22.9g
28	水	チャーハン 鶏肉のガーリック焼き 三色ナムル 白菜の即席漬 スープ	胚芽米 長葱 焼豚 コーン 油 塩 醤油 鶏がらスープ 鶏肉 塩 にんにく 醤油 みりん 小松菜 大豆もやし 人参 ごま油 醤油 塩 白菜 塩 玉葱 わかめ 塩 醤油	牛乳 ツナマヨチーズトースト	食パン ツナ ノンエッグマヨネーズ チーズ	575kcal
						26.7g
29	木	ナポリタン 豚肉のマーマレード焼き サラダ 人参甘煮 スープ	スパゲティ 玉葱 ビーマン マッシュルーム 豚肉 油 カットマト ケチャップ 塩 豚肉 マーマレード 醤油 レタス 胡瓜 酢 油 塩 砂糖 人参 砂糖 白菜 長葱 醤油 塩	牛乳 手作りクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	616kcal
						21.1g
30	金	ご飯 あじのから揚げ 里芋煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁	胚芽米 あじ 醤油 生姜 片栗粉 油 酒 里芋 人参 醤油 砂糖 小松菜 油揚げ 塩 ごま油 塩 大根 玉葱 まいたけ 味噌	麦茶 ヨーグルト和え せんべい	バナナ みかん パイナップル ヨーグルト 生クリーム 砂糖 せんべい	538kcal
						18.1g
31	土	ちゃんぽん麺 鶏肉の胡麻焼き お浸し 人参磯辺和え ゼリー	乾麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ごま油 塩 鶏がらスープ 鶏肉 ごま 醤油 みりん しめじ 青梗菜 醤油 人参 塩 青のり ごま油 みかんゼリー	牛乳 おかかおにぎり	胚芽米 醤油 かつお節	518kcal
						23.1g
		保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal 乳 児 エネルギー 555 kcal	たんぱく質 22.0 g たんぱく質 20.0 g		



新しい年を迎えました。年末年始はご家族で楽しく過ごされたでしょうか。これからますます寒さが厳しくなります。温かい食べ物で体を温めて、元気に冬をのりこえましょう。

七草粥をたべよう

1月7日に無病息災を祈って、春の七草をいれたお粥を食べる風習があります。七草は、邪気を払い、正月料理で疲れた胃を休め、栄養を補ってくれる行事食として親しまれてきました。保育園給食では、7日に「七草風ごはん」を予定しています。



- 春の七草言えるかな？
- ①せり
 - ②なずな
 - ③ごぎょう
 - ④はこべら
 - ⑤ほとけのざ
 - ⑥すずな(かぶ)
 - ⑦すずしろ(大根)

- 🍵食事から身体を温めるには🍵
- ①朝食をしっかり食べる
1日のエネルギー源である朝食は体温をあげる効果もあります。朝食を食べる習慣を大事にしましょう♪
 - ②体を温める食材を取り入れる
生姜の辛味成分のショウガオールは代謝をあげる作用があります。また、血行を促進する作用や、体を温める働きもあります。特に冬は食事にとりいれていきたいですね。