



1 月 献 立 表



2026年01月

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
5 19	月	チキンカレー、大根のごま塩サラダ(5日)、大根サラダ(19日)、パイン缶	米、じゃがいも、バーモンドカレー(甘口)、油	○牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、ごま、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、パイン缶、にんじん、りんご、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ウエハース	575 (5日)	498 (5日)
							582 (19日)	504 (19日)
6 20	火	ご飯、松風焼き、蒸しブロッコリー、のっぺい汁	米、○食パン、さといも、板こんにゃく、○マーガリン・ソフトタイプ、オートミール、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(中みそ)、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○ブルーベリージャム、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○二色サンド	600	533
7 21	水	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、七草入りごま和え、煮豆	米、○さつまいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、金時豆(煮豆)、○調製豆乳、しょうゆ、ごま、◎牛乳	はくさい、だいこん、○りんご、ほうれんそう、かぶ、にんじん、かぶ・葉しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○さつまいもとりんごのきんとん	498	454
8 22	木	ご飯、煮しめ、青菜のしらす和え、みかん	米、さといも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油、○油	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、しらす干し、しょうゆ、○脱脂粉乳、◎牛乳	みかん、こまつな、にんじん、れんこん、もやし、ごぼう、○にんじん、いんげん、干しいたけ、○たまねぎ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ベジータケーキ	547	497
9	金	ご飯、ホキの照り焼き、切り干し大根の酢の物、かぶのみそ汁	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ホキ、厚揚げ、米みそ(中みそ)、しょうゆ、○しらす干し、○ごま、◎牛乳	かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、かぶ・葉、○あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ごまじゃこトースト	518	470
23	金	赤飯、鶏肉のごまみそ焼き、七福なます、すまし汁、みかん	米、さといも、もち米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、あずき、しらす干し、しょうゆ、ごま、米みそ(中みそ)、黒ごま、◎牛乳	みかん、だいこん、にんじん、れんこん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	519	492
10 24	土	親子丼、キャベツのゆかりあえ、バナナ	米	○牛乳、卵、鶏もも肉、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、焼きのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	493	445
26	月	ご飯、高野豆腐の五目煮、小松菜とツナの和え物、切り干しだいこんのみそ汁	米、じゃがいも、○焼ふ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、○バター、米みそ(中みそ)、凍り豆腐、しょうゆ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、かぼちゃ、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お麩のラスク	590	405
13 27	火	ご飯、花野菜のシチュー、グリーンサラダ、みかん	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、◎牛乳、しょうゆ	みかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○甘納豆蒸しパン	556	505
14 28	水	中華丼、華風あえ、りんご	米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚もも肉、○チーズ、さつま揚げ、ハム、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、黒さくらげ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○チーズ(14日)、小魚の甘辛(28日)◎菓子	560 (14日)	513 (14日)
							549 (28日)	499 (28日)
15 29	木	ご飯、肉じゃが、白菜のごま酢あえ、手作りふりかけ	米、じゃがいも、しらたき、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、しょうゆ、○きな粉、しらす干し、ごま、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、カットわかめ、あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○きなこクッキー	553	498
16 30	金	ご飯、さわらの西京焼き、れんこんのきんぴら、納豆	○さつまいも、米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、○油、油	○牛乳、さわら、納豆、ちくわ、米みそ(中みそ)、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	れんこん、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、焼きのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○さつまいもスティック	545	492
17 31	土	豚汁うどん、青菜の磯和え、みかん	干しうどん、さといも、板こんにゃく、油	○牛乳、豚もも肉、油揚げ、米みそ(中みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	544	497

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。