



2026年1月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
5	月	ごはん (ふりかけ)	松風焼き 紅白なます れんこんのすり流し汁	ごぼうせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、厚揚げ、スキムミルク	パン粉、三温糖、白ごま、片栗粉、揚げ油	人参、玉ねぎ、白ネギ、大根、れんこん、しめじ、ネギ、生姜、ごぼう	みそ、塩、酢、薄口醤油、濃口醤油、だし汁、みりん、水	エネルギー 264kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.6g 炭水化物 30.4g 塩分 1.8g
6	火	ごはん (ふりかけ)	野菜のみそ炒め 焼きししゃも たまき汁 オレンジ	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、ししゃも、油揚げ、黄粉、スキムミルク	炒め油、三温糖、つきこんにゃく、食パン、マーガリン	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、しめじ、大根、えのき、白ネギ、生姜、オレンジ	みそ、濃口醤油、薄口醤油、塩、だし汁、水	エネルギー 334kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.9g 炭水化物 42.8g 塩分 1.9g
7	水	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 白菜とほうれん草のおろし和え 七草すいとん りんご	まんじゅう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、こしあん、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、白玉粉、薄力粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、大根、白菜、ほうれん草、ごぼう、ネギ、りんご	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、薄口醤油、酢、塩、七草、ペーキングパウダー、水	エネルギー 277kcal たんぱく質 14.2g 脂質 3.8g 炭水化物 50.3g 塩分 1.5g
8	木	ごはん (麦飯)	ポークチャップ フレンチサラダ ジャーマンスープ	手作りパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏肉、スキムミルク	薄力粉、炒め油、三温糖、油、じゃが芋、強力粉、マーガリン	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、レーズン、あんず	塩、ケチャップ、中濃ソース、酢、パセリ、濃口醤油、酒、ドライイースト、水	エネルギー 325kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.0g 炭水化物 42.3g 塩分 1.6g
9	金	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き 小松菜とちくわのお浸し すまし汁 みかん	芋ぜんざい	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ちくわ、豆腐、小豆	三温糖、もち、さつま芋	梅干し、小松菜、えのき、人参、玉ねぎ、ネギ、ワカメ、みかん	酒、薄口醤油、みそ、みりん、濃口醤油、だし汁、塩	エネルギー 224kcal たんぱく質 14.8g 脂質 2.2g 炭水化物 38.5g 塩分 1.4g
10	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、塩、	エネルギー 363kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 53.9g 塩分 1.5g
12	月	成 人 の 日								
13	火	ごはん (ふりかけ)	おろし豆腐ハンバーグ 人参きんぴら みそ汁	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、豚肉、油揚げ、黄粉、スキムミルク	パン粉、三温糖、炒め油、白ごま、米粉、油	玉ねぎ、人参、大根、ネギ、ごぼう、ピーマン、白菜、えのき、かぼちゃ	塩、だし汁、酢、薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、みそ、水	エネルギー 274kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.6g 炭水化物 35.5g 塩分 1.4g
14 誕生日会	水	ごはん	豚ひき肉とごぼうのピラフ タンドリーチキン じゃがいものミートグラタン、ウインナー あっさりじゃこパスタ チーズ入り野菜サラダ ペーコンときのこのスープ、いちご	アップルケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、鶏肉、ヨーグルト、合びき肉、ピザ用チーズ、ウインナー、じゃこ、チーズ、ペーコン、卵、生クリーム、スキムミルク	米、マーガリン、三温糖、じゃが芋、薄力粉、スパゲッティ、油	ごぼう、玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、ホールトマト、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、しめじ、えのき、ネギ、いちご、りんご	濃口醤油、酒、塩、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、パセリ、みりん、酢、薄口醤油、ペーキングパウダー、水	エネルギー 609kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.7g 炭水化物 75.3g 塩分 3.1g
15	木	ごはん (のり)	白身魚のパン粉焼き 切干大根の和風サラダ かぼちゃのスープ りんご	手作りピザ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、鶏肉、ペーコン、ウインナー、ピザ用チーズ、スキムミルク	薄力粉、パン粉、油、三温糖、強力粉	切干大根、もやし、きゅうり、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、水菜、りんご、トマト、なす、ピーマン、ホールコーン	酒、塩、パセリ、ケチャップ、酢、濃口醤油、薄口醤油、ドライイースト、ぬるま湯、トマトピューレ、水	エネルギー 400kcal たんぱく質 25.3g 脂質 11.3g 炭水化物 53.9g 塩分 2.5g
16	金	ごはん (ふりかけ)	鶏肉と大豆の揚げからめ ほうれん草のお浸し けんちん汁	おさつスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮缶、鰹節、厚揚げ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、つきこんにゃく、マーガリン、さつま芋	ほうれん草、人参、ごぼう、白ネギ	濃口醤油、酒、薄口醤油、塩、だし汁、水	エネルギー 326kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.8g 炭水化物 31.4g 塩分 1.4g
17	土	ごはん (麦飯)	白麻婆豆腐丼 春雨スープ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、牛乳	三温糖、片栗粉、春雨	干し椎茸、玉ねぎ、人参、白ネギ、生姜、にんにく、チンゲン菜、えのき、バナナ	酒、みりん、塩、濃口醤油、薄口醤油、水、カルテツサブレ	エネルギー 331kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.6g 炭水化物 35.1g 塩分 2.4g
19	月	ごはん (のり)	焼き魚 厚揚げのサラダ 納豆 さつま汁	ほうれん草チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭、厚揚げ、キッズ納豆、鶏肉、スキムミルク、牛乳、チーズ	白ごま、油、三温糖、さつま芋、つきこんにゃく、薄力粉	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、大根、ごぼう、干し椎茸、ネギ、ほうれん草	塩、酒、酢、薄口醤油、みそ、だし汁、ペーキングパウダー、水	エネルギー 352kcal たんぱく質 29.5g 脂質 10.5g 炭水化物 39.4g 塩分 1.6g
20	火	おにぎり (ふりかけ)	鶏ごぼうの和風スパゲティ じゃことキャベツのごまサラダ コンソメスープ	ロールケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、じゃこ、ペーコン、卵、牛乳、生クリーム、スキムミルク	スパゲッティ、油、三温糖、白ごま、グラニュー糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、刻みのり、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	濃口醤油、塩、酒、酢、薄口醤油、水	エネルギー 360kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.2g 炭水化物 49.4g 塩分 1.8g
21	水	ごはん (ふりかけ)	五目煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 りんご	れんこん餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、鶏肉、ちくわ	つきこんにゃく、三温糖、白ごま、片栗粉	人参、ごぼう、さやいんげん、昆布、干し椎茸、ブロッコリー、もやし、ホールコーン、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、ワカメ、りんご、れんこん	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、水	エネルギー 201kcal たんぱく質 9.8g 脂質 4.5g 炭水化物 37.8g 塩分 1.7g
22	木	ごはん (ふりかけ)	おでん キャベツのゆかり和え みかん	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、厚揚げ、ちくわ、スキムミルク	里芋、板こんにゃく、麩、三温糖、マーガリン	大根、人参、キャベツ、しそ、みかん	鶏肉、水、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩	エネルギー 416kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.7g 炭水化物 40.7g 塩分 1.6g
23	金	ごはん (のり)	魚の竜田揚げ もやしの梅風味和え みそ汁	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鯖、白身魚、豆腐、卵、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、薄力粉、マーガリン	生姜、もやし、小松菜、チンゲン菜、人参、梅干し、玉ねぎ、なめこ、水菜、あんず	濃口醤油、酒、みりん、酢、塩、だし汁、みそ、水	エネルギー 392kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.6g 炭水化物 35.5g 塩分 1.7g
24	土	ごはん (麦飯)	ポークカレー ピクルス らっきょう	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、牛乳	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう	カレールー、酢、薄口醤油、カルテツサブレ	エネルギー 309kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.5g 炭水化物 36.9g 塩分 1.9g
26	月	ごはん (ふりかけ)	焼きビーフン レバーのソース煮 豆腐入り中華スープ りんご	米粉のチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鶏レバー、豆腐、スキムミルク	ビーフン、三温糖、ごま油、米粉、白ごま	きくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、生姜、もやし、ワカメ、ニラ、りんご	濃口醤油、塩、酒、ウスターソース、酢、薄口醤油、水	エネルギー 309kcal たんぱく質 19.2g 脂質 4.6g 炭水化物 50.3g 塩分 2.1g
27	火	ごはん (のり)	煮魚 青菜の塩昆布和え 根菜汁 みかん	黒ごませんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、スキムミルク	三温糖、里芋、薄力粉、上新粉、黒ごま、油	生姜、キャベツ、ほうれん草、小松菜、人参、塩昆布、大根、ごぼう、干し椎茸、白ネギ、みかん	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、塩、水	エネルギー 199kcal たんぱく質 17.5g 脂質 3.1g 炭水化物 27.0g 塩分 1.6g
28	水	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ しめじとペーコンのスープ	手作りヨーグルト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ロースハム、ペーコン、スキムミルク	三温糖	生姜、にんにく、オレンジマーマレード、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、しめじ、バナナ、みかん缶、バイン缶	濃口醤油、マヨネーズ、酢、薄口醤油、パセリ、塩、水	エネルギー 308kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.9g 炭水化物 30.5g 塩分 1.5g
29	木	手作りパン (ごま)	豆乳シチュー 白菜とりんごのサラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、豆乳	三温糖、米	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、白菜、りんご	シチュールー、酢、薄口醤油、みそ、みりん	エネルギー 223kcal たんぱく質 6.8g 脂質 4.8g 炭水化物 40.3g 塩分 1.8g
30	金	ごはん (のり)	魚のあんかけ かぼちゃのごま和え 厚揚げと白菜のみそ汁	大根もち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、厚揚げ、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、黒ごま、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、かぼちゃ、きゅうり、白菜、えのき、ネギ、大根	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒、みそ、水	エネルギー 265kcal たんぱく質 18.2g 脂質 7.5g 炭水化物 33.3g 塩分 1.6g
31	土	おにぎり (ふりかけ)	わかめうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、かまぼこ、牛乳	麺(うどん)	しめじ、ワカメ、ネギ、バナナ	だし汁、薄口醤油、濃口醤油、みりん、塩、カルテツサブレ	エネルギー 242kcal たんぱく質 9.2g 脂質 9.9g 炭水化物 32.1g 塩分 1.1g

お知らせ
◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。
◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。