

令和8年度 1月 献立表

新町西保育園

日曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(%)
5月	ツナの炊き込みごはん 昆布イリチー 大根とわかめの味噌汁 りんごゼリー	牛乳 ★黒糖蒸しパン	米 油 砂糖 さつまいも ゼリー ミックス粉 黒砂糖	ツナ缶 油揚げ 昆布 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 豆乳	干しシイタケ 人参 大根	麦茶 せんべい	590 18.8
6火	ハヤシライス かぼちゃサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 ★おかかチーズおむすび	米 油 砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ	豚肉 わかめ 牛乳 鯉節 チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん かぼちゃ きゅうり 葉ねぎ みかん	麦茶 せんべい	615 17.8
7水	ミートソーススパゲッティ ドレッシングサラダ 白菜スープ バナナ	麦茶 ★七草粥 おせんべい	米 油 砂糖 スパゲッティ バター せんべい	豚肉 粉チーズ ロースハム 鶏肉 生揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー 水煮トマト きゃべつ きゅうり コーン 白菜 バナナ 七草	麦茶 せんべい	565 21.6
8木	二色ごはん 手作りがんもどき ポイルブロッコリー キャベツの味噌汁 りんご	牛乳 ★きな粉バターサンド	米 油 砂糖 片栗粉 食パン バター	たまご 鶏肉 豆腐 ツナ ひじき きな粉	人参 葉ねぎ えのき ブロッコリー 大根 りんご きゃべつ	麦茶 せんべい	563 21
9金	ごはん 鮭のマヨしょう油焼き ほうれん草のごま和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 ★手作りシュガーパン	米 油 砂糖 マヨネーズ 白ごま 黒ごま じゃがいも バター	鮭 牛乳 たまご あおさ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 えのき みかん	麦茶 せんべい	596 20.9
10土	シチューライス 三色ナムル 白菜と豚肉のスープ バナナ	牛乳 ★おかかおむすび	米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 白ごま ごま油	鶏肉 豚肉 牛乳 鯉節	人参 グリンピース 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 えのき 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	579 19.8
13火	中華丼 春雨サラダ わかめスープ りんご	牛乳 ★あられ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 もち	豚肉 かまぼこ 焼豚 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ もやし しいたけ きゅうり えのき 葉ねぎ りんご	麦茶 せんべい	562 16.9
14水	ごはん 鯖のケチャップ煮 ほうれん草のしょうゆフレンチ 里芋と厚揚げの味噌汁 みかん	飲むヨーグルト ★チーズポテト	米 砂糖 油 さといも じゃがいも	鯖 しらす干し 生揚げ 飲むヨーグルト 粉チーズ	しょうが ほうれん草 人参 葉ねぎ みかん	麦茶 せんべい	602 19.9
15木	みそパタコーンラーメン 焼売 大根サラダ バナナ	牛乳 ★さつまいもおむすび	中華麺 油 バター 米 シュウマイの皮 さつまいも 片栗粉 黒ごま	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ コーン 大根 人参 きゅうり バナナ えのき	麦茶 せんべい	599 21.9
16金	雪だるまごはん ポークカレー ごちそうサラダ オニオンスープ いちご	麦茶 お誕生日ケーキ	米 油 砂糖 じゃがいも バター カレールー	焼きのり 豚肉 ウィンナー チーズ	玉ねぎ 人参 きゃべつ れんこん ばせり いちご	麦茶 せんべい	586 16.7
17土	焼肉丼 もやしとちくわのナムル ポテトスープ バナナ	牛乳 ★ツナおむすび	米 油 白ごま じゃがいも	豚肉 ちくわ ベーコン 牛乳 ツナ	にら 玉ねぎ もやし いんげん 人参 バナナ	麦茶 せんべい	561 19.7
19月	麻婆豆腐丼 わかめときゅうりの酢の物 たまごの中華スープ りんご	牛乳 ★コーンフレークおこし	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま 春雨 コーンフレーク マッシュマロ バター	豚肉 豆腐 わかめ しらす干し たまご 牛乳	たまねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし しいたけ りんご	麦茶 せんべい	533 19.5
20火	ダブルサンド チキンピカタ スパゲッティサラダ えのきのスープ バナナ	麦茶 ★鮭茶漬け	食パン マーガリン 小麦粉 油 ジャム スパゲッティ マヨネーズ 米 あられ	鶏肉 たまご 粉チーズ ロースハム 鮭 焼きのり	きゅうり にんじん コーン えのき たまねぎ バナナ あさつき	麦茶 せんべい	561 19.7

♪栄養量は4歳児の量です

♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります

♪タ方のおやつは含まれていません

♪おやつ★印は園内の手作りメニューです



日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
魚教室 21 水	切り昆布入りさつまいもごはん ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え かぶと厚揚げの味噌汁	牛乳 ★アップルパイ	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 油 パイ生地	こぶ ぶり 鯉節 生揚げ 牛乳 たまご	白菜 人参 かぶ 葉ねぎ りんご レモン果汁	麦茶 せんべい	563 21.6
22 木	五目うどん 里芋の唐揚げ ブロッコリーのおひたし ヨーグルト	牛乳 ★鶏飯おむすび	うどん 油 里芋 片栗粉 米 砂糖	鶏肉 かまぼこ かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 にんにく ブロッコリー	麦茶 せんべい	569 21.9
23 金	ごはん いわしバーグ さつま芋のきんぴら 豆腐とえのきの味噌汁 みかん	牛乳 青梅せんべい 銘菓を食べてみよう！	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 さつまいも 青梅せんべい	いわし 豆腐 たまご 豚肉 あおさ さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ しょうが れんこん えのき ねぎ みかん	麦茶 せんべい	553 20.8
24 土	ツナマヨ丼 肉じゃが キャベツと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 ★コーンおむすび	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ バナナ コーン	麦茶 せんべい	604 18.6
26 月	親子丼 柚子なます 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★フルーツサンド	米 油 砂糖 食パン	鶏肉 豆腐 たまご わかめ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 えのき 葉ねぎ 大根 ゆず バナナ みかん缶	麦茶 せんべい	603 23.1
27 火	天然酵母の牛乳パン ポテトチキングラタン 和風サラダ 白菜とウインナーのスープ りんご	牛乳 ★若菜しらすおむすび	バターロール じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白ごま	鶏肉 牛乳 粉チーズ ロースハム ウインナー わかめ しらす干し	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 きやべつ きゅうり 白菜 りんご 小松菜	麦茶 せんべい	608 22.7
28 水	ごはん チキンチキンごぼう 切り干し大根サラダ さつま芋の味噌汁	牛乳 ★バナナケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 白ごま さつまいも ミックス粉 マーガリン	鶏肉 ロースハム 牛乳 たまご	ごぼう しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ バナナ	麦茶 せんべい	577 18.9
おまやさん 29 木	鮭おむすび ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 大根とわかめの味噌汁 フルーツゼリー	牛乳 ★おさつケーキ	米 油 砂糖 白ごま パン粉 じゃがいも 黒ごま マヨネーズ さつまいも バターロール 小麦粉	鮭 豚肉 焼きのり 豆腐 たまご ロースハム わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン 大根	麦茶 せんべい	573 22
30 金	ごはん 鶏のごまからめ 小松菜の五目和え 冬瓜としらすのスープ デコボン	牛乳 ★ジャリパン	米 油 砂糖 片栗粉 白ごま 小麦粉 春雨 食パン マーガリン	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳	小松菜 人参 冬瓜 しいたけ でこぼん	麦茶 せんべい	545 21.5
31 土	カレーうどん チーズ ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 ★じゃこおむすび	うどん 油 片栗粉 白ごま 砂糖 米	豚肉 チーズ 牛乳 しらす干し かまぼこ	人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー きやべつ バナナ	麦茶 せんべい	551 22.2
今月の食育						園の基準	570 20
切り干し大根つくり(雪) お魚教室(全クラス)						1月の平均値	579 20.3

7千試食会開催します！

1月28日(水)
16時～16時45分
場所・事務室前



今回は大人気
『バナナケーキ』です。
レシピも配布しますので、
ぜひお立ち寄りください！



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてくだ
さい。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。