

献 立 表

2026年01月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
05 月	御飯.ツナカレー.パンサン スー.オレンジ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/米、/ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じやがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、/はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ビスケット、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,ビスケット	469(414) 10.3(9.0) 11.8(9.6) 5.9(4.7)
06 火	御飯.豚肉と野菜のみぞ煮、 白菜のごま和え.麩のすま し汁.バナナ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/焼ふ(車ふ)、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,蒸しパン	430(373) 12.3(10.4) 6.6(5.3) 3.4(2.7)
07 水	食パン.ミートスペゲティー、 茹で野菜サラダ.七草スー フ.みかん 	牛乳、/ビスケット、/食パン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スペゲティー、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/ベーコン、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/さつまいも、油、食塩、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,さつまいもチップ	531(503) 19.0(17.5) 20.3(19.2) 6.2(5.1)
08 木	御飯.鮭の塩焼き.ひじきの 煮物.みぞ汁(チンゲン菜・ だいこん).バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ほんだし、/チンゲンサイ、だいこん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ドーナツ	555(470) 24.6(21.1) 19.8(16.6) 3.6(2.9)
09 金	ジャンバラヤ.マカロニサラ ダ.野菜スープ.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	507(491) 14.7(14.2) 18.5(17.8) 2.5(2.3)
10 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
12 月	成人の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
13 火	食パン.タンメン.揚げぎょ うざ.オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/ぎょうざ(冷凍)、油、/オレンジ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おいなりさん	668(521) 28.5(21.6) 26.9(17.5) 5.5(4.2)
14 水	御飯.鶏の海苔焼き.小松 菜の和え物.みぞ汁(はくさ い・にんじん).りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油、焼きのり、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/りんご、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,いちごジャムサンド	567(523) 25.4(21.4) 14.8(14.2) 4.4(3.7)
15 木	御飯.マーボー豆腐.ほうれ ん草のごま和え(人参).わ かめスープ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、/カットわかめ、だいこん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おやつ焼きそば	601(524) 22.8(19.8) 22.2(18.6) 5.5(4.1)
16 金	御飯.白身魚のフライ.もや しのおひたし.豆腐みぞ汁 (なめこ・わかめ).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	560(514) 24.8(21.7) 16.2(15.8) 3.0(2.5)
17 土	おにぎり.メンチカツ.バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
19 月	御飯.筑前煮.フロッコリーと コーンのソテー.みぞ汁(も やし・あげ).みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、/フロッコリー、コーン缶、油、食塩、/もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ラスク	568(503) 21.4(18.8) 16.0(14.3) 6.0(4.5)
20 火	食パン.肉うどん.ちくわ磯 辺揚げ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	493(421) 21.0(17.1) 14.7(9.5) 3.7(3.0)

献 立 表

2026年01月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 水	御飯.かじきの中華煮.ほうれん草のナムル.かき玉汁.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、酒、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、油、水、ケチャップ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(ジャム&マーガリン)	541(506) 21.9(19.4) 17.6(15.7) 3.3(2.9)
22 木	御飯.鶏肉の照り焼き.小松菜のおかかあえ.みそ汁(キャベツ・えのき).バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スペゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉	537(476) 24.8(21.3) 14.5(13.0) 4.1(3.0)
23 金	御飯.ポークカレー.太根とツナのあえ物.りんご	ビスケット、/牛乳、/米、/豚肉(もも)、じやがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/りんご、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/塩せんべい、	◎ビスケット,◎牛乳,麦茶,ヨーグルト,せんべい	612(551) 19.0(16.0) 21.7(16.7) 6.8(5.8)
24 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
26 月	御飯.鶏の唐揚げ.もやしとわかめのナムル.みそ汁(こまつな・玉ねぎ).バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/こまつな、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ(ココア)	583(514) 26.9(23.3) 17.3(15.2) 2.7(2.1)
27 火	ロールパン.五目焼きそば.三色サラダ.白菜スープ.オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、焼きそばめん、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/はくさい、にんじん、油、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/白ぶどう&ほうれん草ジュース、/塩せんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,ジュース,せんべい	422(405) 13.0(12.7) 10.9(9.0) 4.9(3.9)
28 水	御飯.さけの西京焼き.れんこんきんぴら.豆腐すまし汁(ねぎ).みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、米みそ(甘みそ)、みりん、砂糖、/ごぼう、れんこん、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/みかん、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,シュガーパン	589(543) 26.1(22.1) 18.0(17.0) 4.4(3.6)
29 木	中華どんぶり.春雨サラダ.中華スープ(チンゲン菜・ねぎ).オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,肉まん	545(493) 21.3(18.6) 13.2(11.9) 4.0(3.1)
30 金	御飯.煮込みハンバーグ.カリフラワーとコーンのサラダ.キャベツスープ.バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク	606(564) 22.3(20.1) 20.6(19.5) 3.5(3.0)
31 土	おにぎり.メンチカツ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

あけましておめでとうございます。ご家族で充実した年末年始を過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整えるためにも、

朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

☆春の七草☆

春の七草とは、せり、なずな(ペんぺん草)、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の七種類の野草のことです。

七草を入れたお粥を七草がゆと言い、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うなどの意味があります。

給食では、食べやすいようにかぶと大根を使った『七草スープ』を提供します。

