

献立表

2026年01月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は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、パンサンズ、オレンジ	麦茶(浸出液)、／サブレ、／米、／ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレーパウダー、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、◎サブレ、 麦茶、ビスケット	469(451) 10.3(9.2) 11.8(12.1) 5.9(4.9)
06火	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、白菜のごま和え、麴のすまし汁、バナナ	元気ヨーグルト、／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、／牛乳、／ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	550(466) 18.9(15.3) 14.2(9.4) 3.4(2.7)
07水	ミートスパゲティ、茹で野菜サラダ、七草スープ、みかん	牛乳、／ビスケット、／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、スパゲティ、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／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、／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、シュガートースト	555(523) 20.7(18.9) 19.7(18.8) 6.4(5.3)
08木	御飯、鮭のフライ、ひじきの煮物、みそ汁(チンゲン菜・だいこん)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、／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	612(505) 25.6(20.9) 23.2(18.8) 3.9(3.1)
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、クロquette、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	御飯、さばの竜田揚げ、もやしのおひたし、豆腐みそ汁(なめこ・わかめ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／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、／バナナ、／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	703(542) 29.4(21.7) 26.7(17.9) 2.9(2.1)
14水	御飯、鶏の海苔焼き、小松菜の和え物、みそ汁(はくさい・にんじん)、オレンジ	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、／オレンジ、／牛乳、／焼ふ、バター、あおのり、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、麴のラスク(青のり)	497(476) 23.8(20.5) 16.6(15.8) 2.7(2.4)
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	タンメン、揚げぎょうざ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	587(531) 24.0(20.8) 22.5(19.6) 5.8(4.7)
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、ブロッコリーとコーンのソテー、みそ汁(もやし・あげ)、みかん	牛乳、／サブレ、／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、／ブロッコリー、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、油、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、あげぱん	582(538) 21.8(19.1) 15.9(16.3) 6.2(4.7)
20火	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、／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	459(394) 19.4(15.8) 13.6(8.7) 3.0(2.4)

献立表

2026年01月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は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、／せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、選べるおやつ	498(469) 20.2(18.0) 16.7(15.0) 2.8(2.5)
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・スパゲティ、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、ひき肉カレー、大根とツナのあえ物、りんご	ビスケット、／牛乳、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、／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	588(531) 18.3(15.4) 20.2(15.4) 5.7(4.9)
24 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(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、／サブレ、／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、ココア(ビュアココア)、メープルシロップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ(ココア)	576(545) 26.3(23.1) 16.8(17.4) 2.7(2.3)
27 火	食パン、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、／食パン、／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、／アップルジュース、／塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジュース、せんべい	402(390) 12.6(12.4) 9.4(7.8) 5.7(4.6)
28 水	御飯、鮭の塩焼き、れんこんきんぴら、豆腐すまし汁(ねぎ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／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、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、油、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、さつま芋チップ	535(512) 23.5(21.1) 16.4(15.9) 3.5(3.1)
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、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、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	512(464) 17.1(15.3) 14.4(12.6) 2.4(1.9)
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、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	599(558) 21.7(19.6) 20.1(19.1) 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ずつ整えるためにも、
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、なすな(ぺんぺん草)、ごぎょう、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。

