

# 献 立 表

2026年01月

長野保育園

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)、／サブレ、／米、／ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターーソース、／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.麩のすま 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	ミートスペゲティー.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、ウスターーソース、食塩、スペゲティー、／キヤベツ、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ainer、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、／チングンサイ、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、／キヤベツ、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,麩のラスク (青のり)	497(476) 23.8(20.5) 16.6(15.8) 2.7(2.4)
15 木	御飯.マーポー豆腐.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)、キヤベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターーソース、	◎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)、キヤベツ、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.フロックリーと 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、／フロックリー、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 (○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.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、じやがいも、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、/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(ピュアココア)、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,さつまいもチップ	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。

