


令和8年1月 さくらの木保育園 献立表


・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

| 日付 | 献立名 | 材料 | おやつ 献立名 材料 | 栄養価 |
|----------------------------|---|--|--|------------------------------------|
| 5 (月) | ツナカレー 大根と人参の 紅白サラダ キャベツスープ 果物 | ・米 ツナ缶 玉葱 人参 ジャガイモ ショウガ にんにく りんご セロリ 油 塩 カレー粉 ケチャップ ソース しょうゆ バター 小麦粉 牛乳 ・大根 人参 酢 塩 三温糖 油 ・キャベツ 玉葱 いんげん ショウガ 塩 昆布鰹節 | 牛乳 おさつパイ ・さつま芋 牛乳 三温糖 塩 春巻きの皮 油 | エネルギー 596kcal たんぱく質 17.2g |
| 6 ・ 20 (火) | ロールパン 鮭フライ キャベツサラダ 根菜スープ 果物 | ・■ロールパン ・鮭 塩 小麦粉 パン粉 油 チーズ パセリ粉 ・キャベツ 人参 コーン缶 酢 三温糖 塩 オリーブ油 ・玉葱 小松菜 蓮根 かぼちゃ ショウガ 塩 昆布鰹節 | 牛乳 雑煮風うどん ・うどん 人参 白菜 万能葱 鶏肉 塩 ショウガ 昆布鰹節 | エネルギー 504kcal たんぱく質 24.4g |
| 7 ・ 21 (水) | ごはん 蓮根と厚揚げの炒め煮 かぶの塩もみ もやしスープ 果物 | ・米 ・生揚げ 豚肉 蓮根 ショウガ 三温糖 酒 胡麻油 ・かぶ かぶ・葉 塩 ・もやし ほうれん草 人参 ショウガ 塩 昆布鰹節 | 牛乳 好み焼き ・豚肉 油 キャベツ 長葱 人参 小麦粉 鰹節 ソース ケチャップ マヨネーズ 青海苔 7日のみ:七草粥 ・米 七草 塩 | エネルギー 528kcal たんぱく質 19.6g |
| 8 (木) | ちゃんぽん麺 さつま芋のオーブン焼き 茹でブロッコリー 果物 | ・中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし 筍 長葱 ショウガ ほうれん草 片栗粉 塩 胡麻油 昆布鰹節 ・さつま芋 コーン缶 人参 チーズ オリーブ油 塩 パセリ粉 ・ブロッコリー | 牛乳 ポッキー ・小麦粉 ココアパウダー 三温糖 ベーキングパウダー 塩 バター 牛乳 | エネルギー 555kcal たんぱく質 20.6g |
| 9 (金) ・ 26 (月) | ごはん 鶏肉とかぶのとろみ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 果物 | ・米 ・鶏肉 かぶ かぶ・葉 白菜 昆布鰹節 三温糖 ショウガ 酒 片栗粉 ・じゃが芋 人参 豚肉 さやえんどう 油 三温糖 ショウガ ・豆腐 玉葱 小松菜 味噌 煮干 | 牛乳 9日:選べるカナッペ ・パン マヨネーズ ハム ケチャップ ツナ缶 トマト ブロッコリー 26日:ツナマヨカナッペ ・パン マヨネーズ ツナ缶 玉葱 | エネルギー 570kcal たんぱく質 22.5g |
| 10 ・ 24 (土) | バタートースト 豚肉のケチャップ炒め カリフラワーソテー 牛乳 果物 | ・食パン バター ・豚肉 塩 油 玉葱 人参 ケチャップ 三温糖 ・カリフラワー キャベツ 人参 ベーコン 塩 油 ・牛乳 | 牛乳 クラッカー せんべい | エネルギー 524kcal たんぱく質 22.3g |
| 13 ・ 27 (火) | ぶどうパン スペニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 春雨スープ 果物 | ・■ぶどうパン ・卵 ウインナー ほうれん草 玉葱 ジャガイモ バター 牛乳 塩 チーズ ・ブロッコリー ツナ缶 塩 酢 油 三温糖 ・春雨 青梗菜 コーン缶 塩 ショウガ 昆布鰹節 | 牛乳 そぼろごはん ・米 豚肉 小松菜 人参 鰹節 ショウガ | エネルギー 505kcal たんぱく質 19.7g |

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

| 日付 | 献立名 | 材料 | おやつ 献立名 食材 | 栄養価 |
|----------------------|--|--|---|------------------------------------|
| 14 ・ 28 (水) | ごはん かじきの照り焼き 小松菜としめじのソテー 味噌汁 果物 | ・米 ・かじき しょうゆ 味醂 三温糖 酒 ・小松菜 人参 しめじ 油 三温糖 しょうゆ 味醂 ・キャベツ 豆腐 長葱 味噌 煮干 | 牛乳 カルツオーネ ・強力粉 三温糖 塩 油 玉葱 ドライイースト チーズ コーン缶 ホールトマト缶 | エネルギー 517kcal たんぱく質 21.3g |
| 15 ・ 29 (木) | ポークスパゲティ ハムサラダ トマトスープ 果物 | ・スパゲティ 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 三温糖 油 塩 しょうゆ ・キャベツ 人参 ハム 酢 オリーブ油 塩 三温糖 ・ホールトマト缶 玉葱 白菜 じゃが芋 しょうゆ 塩 昆布鰹節 | 牛乳 豆腐チュロス ・小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆腐 油 粉糖 | エネルギー 527kcal たんぱく質 19.4g |
| 16 ・ 30 (金) | ごはん 大豆のコロッケ お浸し 味噌汁 果物 | ・米 ・大豆 豚肉 じゃが芋 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース ・キャベツ ほうれん草 人参 しょうゆ ・さつま芋 かぶ・葉 かぶ わかめ 味噌 煮干 | 牛乳 ビーフン ・ビーフン 豚肉 人参 キャベツ ピーマン しょうゆ 胡麻油 塩 | エネルギー 549kcal たんぱく質 19.5g |
| 17 ・ 31 (土) | 鶏けんちんうどん 野菜ソテー トマト 果物 | ・うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 ごぼう 油 味醂 しょうゆ 昆布鰹節 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー オリーブ油 塩 ・トマト | 牛乳 ●クッキー せんべい | エネルギー 510kcal たんぱく質 18g |
| 19 (月) | カレーライス 大根サラダ キャベツスープ 果物 | ・米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しょうが にんにく りんご セロリ 油 塩 カレー粉 ケチャップ ソース しょうゆ バター 小麦粉 牛乳 ・大根 人参 ツナ缶 酢 塩 三温糖 ・キャベツ 玉葱 いんげん しょうゆ 塩 昆布鰹節 | 牛乳 ふかし芋 ・さつま芋 | エネルギー 566kcal たんぱく質 19.4g |
| 22 (木) | 味噌うどん かき揚げ 磯辺和え 果物 | ・うどん 豚肉 人参 白菜 長葱 大根 豆腐 小松菜 味噌 味醂 塩 しょうゆ 昆布鰹節 ・さつま芋 玉葱 しらす ピーマン 小麦粉 ベーキングパウダー 油 ・キャベツ ほうれん草 人参 海苔 しょうゆ | 牛乳 信玄風ホットケーキ ・小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 きな粉 黒蜜 | エネルギー 555kcal たんぱく質 20.6g |
| 23 (金) 誕生会 | ピラフ 鶏肉のスペアリブ風 白菜のクリーム煮 トマト 豆腐スープ 果物 | ・米 酒 ウインナー 人参 玉葱 コーン缶 しょうゆ 塩 ・鶏肉 しょうゆ 味醂 酒 にんにく ・白菜 ハム ほうれん草 小麦粉 油 牛乳 塩 ・トマト ・豆腐 小松菜 大根 人参 しょうゆ 塩 昆布鰹節 | りんごジュース アニマルカップケーキ ・小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 牛乳 バター ココアパウダー こしあん | エネルギー 568kcal たんぱく質 18.7g |

