



# 1月のこんだて



用賀なのはな保育園  
深沢分園

2026年1月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
5	19	月 キーマカレー 切干大根のソテー スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、油、カレー粉、小麦粉、ケチャップ ソース、りんご、食塩 切り干しだいこん、にんじん、鶏肉、コーン缶 しょうゆ、三温糖、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、焼酎 カットわかめ	麦茶 ツナ塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ、ツナ缶 ごま	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.9 g
6	20	火 トマトスパゲティ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、鶏肉、たまねぎ、にんにく オリーブ油、トマト缶、ケチャップ、三温糖、食塩 パセリ粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、食塩 オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶、豆乳 たまねぎ	牛乳 春巻きのアップルパイ 春巻きの皮、りんご 上白糖、バター、油	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.5 g
7		水 ごはん さばの竜田揚げ カリフラワーの サラダ 清汁 果物	米 さば、しょうが、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉 油 カリフラワー、にんじん、コーン缶、鶏肉 マヨドレ、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、だいこん にんじん	麦茶 七草粥 米、鶏肉、すずな すずしろ、ほとけのざ はこべら、ごぎょう なすな、せり かつおだし汁、酒 みりん、しょうゆ	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.7 g
8	22	木 ぶどうロール タンドリーチキン 小松菜の炒め物 スープ 果物	ぶどうロール 鶏肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、油 ヨーグルト こまつな、しめじ、コーン缶、食塩、しょうゆ オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい にんじん	牛乳 ケーキサレ 小麦粉、強力粉、牛乳 上白糖、食塩、チーズ ベーコン、ミニトマト ほうれんそう、油	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g
9	21	金 水 旬 ごはん 家常豆腐 ごま和え 味噌汁 果物	米 生揚げ、豚肉、にんじん、ピーマン、たけのこ にんにく、三温糖、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉 しゅんぎく、はくさい、にんじん、ごま、しょうゆ 三温糖 煮干だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ	牛乳 みかんコップ コップパン、生クリーム みかん缶、上白糖	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.8 g
10	24	土 ごはん 鶏肉のしょうが焼き おかか和え 清汁 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豚肉 ほうれんそう	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.5 g
13	27	火 味噌ラーメン さといものあんかけ 果物	中華めん、油、豚肉、もやし、ねぎ、にんじん ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、みそ しょうゆ、食塩、みりん さといも、鶏肉、万能ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ みりん、片栗粉	牛乳 ミルク大学芋 さつまいも、油 加糖練乳、ごま	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.4 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。





# 1月のこんだて



用賀なのはな保育園  
深沢分園

2026年1月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
14 28	水	ごはん メンチカツ 磯辺和え 味噌汁 果物	米 豚肉、たまねぎ、食塩、小麦粉、パン粉、油、ソース はくさい、にんじん、のり、三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、もやし、たまねぎ ほうれんそう	ミックスジュース 牛乳、バナナ りんご、みかん缶  お好み焼き 小麦粉、かつおだし汁 食塩、豚肉、ねぎ キャベツ、油、ソース	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.0 g
15 29	木	ロールパン かじきのチーズ焼き ひじきとトマトの マリネ スープ 果物	ロールパン かじき、食塩、チーズ、油 ひじき、トマト、きゅうり、オリーブ油、酢、三温糖 食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ ほうれんそう	麦茶 チャーハンおにぎり 米、焼豚、ねぎ にんじん、ごま油、食塩 しょうゆ	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.1 g
16 30	金	ごはん 松風焼き さつまいもの オレンジ煮 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、しめじ、酒、みそ、三温糖 しょうゆ、油 さつまいも、三温糖、オレンジジュース 煮干だし汁、みそ、こまつな、豆腐、油揚げ	牛乳 ジャムサンド 食パン ブルーベリージャム	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g
17 31	土	ごはん 豚肉の葱塩炒め 人参しりしり スープ 果物	米 豚肉、ねぎ、油、みりん、酒、食塩、ごま、ごま油 にんじん、食塩、三温糖、鶏肉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな じゃがいも	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.7 g
26	月	ゆかりごはん 筑前煮 炒めわかめ 味噌汁 果物	米、しそふりかけ 鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん さといも、油、みりん、三温糖、しょうゆ カットわかめ、ねぎ、酒、三温糖、しょうゆ、ごま油 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、まいたけ	調製豆乳 焼うどん うどん、豚肉、にんじん 油、たまねぎ、万能ねぎ かつお節	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.6 g
23	金	ポークドリア ポップチキンサラダ 春雨スープ 果物	米、カレー粉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー 豚肉、食塩、牛乳、米粉、バター、チーズ、パン粉 鶏肉、にんにく、みりん、しょうゆ、片栗粉 コーン缶、キャベツ、きゅうり、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、三温糖、かぶ にんじん、はるさめ	りんごジュース レモンケーキ 小麦粉、牛乳、バター 卵、ベーキングパウダー 上白糖、レモン、粉糖	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.6 g

## 春の七草

1月7日に「七草かゆ」  
が献立に入ります。

春の七草は、寒い冬を乗り  
越え芽吹いた新鮮な野菜です。  
この若菜を食べることで生  
命力を得て、長寿につなが  
ると言われています。

また、お正月のごちそう  
で疲れた胃腸を休め、体を整  
えてくれます。



## カルシウム

カルシウムはミネ  
ラルの中でも体内に  
多く、骨や歯を作っ  
ている栄養素です。

牛乳・魚介類・大  
豆製品だけでなく、  
ほうれん草や小松菜  
などのものも含まれて  
います。

冬に美味しい小松



2026年1月  
完了期（12か月～18か月頃）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
5	19	月 キーマカレー 切干大根のソテー スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油 カレー粉、小麦粉、ケチャップ、ソース、果物、食塩 切り干しだいこん、にんじん、鶏肉、コーン缶、しょうゆ 三温糖、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、焼ふ	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ、ごま スティックにんじん にんじん、三温糖
6	20	火 トマトスパゲティ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、鶏肉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、トマト缶 ケチャップ、三温糖、食塩、パセリ粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、食塩、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶、豆乳、たまねぎ	牛乳 りんごケーキ 小麦粉、牛乳、三温糖 ベーキングパウダー、果物 スティックきゅうり きゅうり、食塩
7		水 ごはん 白身魚の竜田揚げ カリフラワーのサラダ 清汁 果物	米 白身魚、しょうが、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉、油 カリフラワー、にんじん、コーン缶、鶏肉、マヨドレ、三温糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、だいこん、にんじん	牛乳 七草粥 米、鶏肉、すずな、すずしろ ほとけのざ、はこべら、ごぎょう なすな、せり、かつおだし汁 酒、みりん、しょうゆ 味噌汁 かつお・昆布だし汁、みそ にんじん、カリフラワー
8	22	木 食パン タンドリーチキン 小松菜の炒め物 スープ 果物	食パン 鶏肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト、油 こまつな、コーン缶、たまねぎ、食塩、しょうゆ、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、にんじん	牛乳 ケーキサレ 小麦粉、強力粉、牛乳、砂糖 食塩、チーズ、油、ほうれんそう ミニトマト サラダ はくさい、にんじん、三温糖、酢
9	21	金 水 ごはん 家常豆腐 ごま和え 味噌汁 果物	米 豆腐、豚肉、にんじん、ピーマン、にんにく、三温糖 食塩、酒、しょうゆ、片栗粉 春菊、はくさい、にんじん、黒ごま、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ	牛乳 シュガーバターサンド 食パン、バター、三温糖 ふかし芋 じゃがいも、食塩
10	24	土 ごはん 鶏肉のしょうが焼き おかか和え 清汁 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ほうれんそう、豚肉	調製豆乳 炊き込みおにぎり 米、しょうゆ、みりん
13	27	火 味噌ラーメン さといものあんかけ 果物	中華めん、油、豚肉、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれんそう かつお・昆布だし汁、みそ、しょうゆ、食塩、みりん さといも、鶏肉、万能ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん 片栗粉	牛乳 大学芋 さつまいも、油、黒ごま もやしの和え物 もやし、にんじん、しょうゆ 食塩





2026年1月

完了期（12か月～18か月頃）

用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
14	28	水 ごはん メンチカツ 磯辺和え 味噌汁 果物	米 豚肉、たまねぎ、食塩、小麦粉、水、パン粉、油、ソース はくさい、にんじん、のり、三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳  お好み焼き 小麦粉、かつおだし汁、食塩 豚肉、ねぎ、キャベツ、油 ソース  スティックにんじん にんじん、三温糖
15	29	木 食パン かじきのチーズ焼き ひじきとトマトのマリネ スープ 果物	食パン かじき、食塩、チーズ、油 ひじき、トマト、きゅうり、オリーブ油、酢、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ、ほうれんそう	牛乳  チャーハンおにぎり 米、豚肉、ねぎ、にんじん ごま油、食塩、しょうゆ  スティックかぼちゃ かぼちゃ
16	30	金 ごはん 松風焼き さつまいものオレンジ煮 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、酒、みそ、三温糖、しょうゆ、油 さつまいも、三温糖、オレンジジュース 煮干だし汁、みそ、こまつな、豆腐	牛乳  ジャムサンド 食パン、ブルーベリージャム  さつまいも甘煮 さつまい、三温糖
17	31	土 ごはん 豚肉の葱塩炒め 人参しりしり スープ 果物	米 豚肉、ねぎ、油、みりん、酒、食塩、ごま、ごま油 にんじん、食塩、三温糖、鶏肉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな、じゃがいも	調製豆乳  にんじんおにぎり 米、にんじん、しょうゆ、食塩
26	月	ゆかりごはん 筑前煮  炒めわかめ 味噌汁 果物	米、しそふりかけ 鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、さといも 油、みりん、三温糖、しょうゆ カットわかめ、ねぎ、酒、三温糖、しょうゆ、ごま油 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、にんじん	牛乳  焼うどん うどん、豚肉、油、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、かつお節  スティックいんげん いんげん、食塩
23	金	ポークドリア ポップチキンサラダ 春雨スープ 果物	米、カレー粉、豚肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、食塩 牛乳、米粉、バター、チーズ、パン粉 鶏肉、にんにく、みりん、しょうゆ、片栗粉、コーン缶 キャベツ、きゅうり、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、三温糖、かぶ にんじん、はるさめ	牛乳  レモンケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、バター、上白糖、レモン 粉糖

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。



完了期は手づかみ食べやかじり取りが上手になる時期です。

手づかみ食べやかじり取りは一口の量が学べるようになるために必要な食べ方です。いろいろな形状や硬さのものをたべ噛む力・食べる力が育っていきます。ご家庭でも食事中はそばで見守り、必要に応じてサポートし



2026年1月  
ちゅうりっぷ乳児食



# 1月のこんだて



用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
5	19	月 キーマカレー 切干大根のソテー スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油 カレー粉、小麦粉、ケチャップ、ソース、りんご、食塩 切り干しだいこん、にんじん、鶏肉、コーン缶、しょうゆ 三温糖、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ 焼酎	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ、ごま
6	20	火 トマトスパゲティ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、鶏肉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油 トマト缶、ケチャップ、三温糖、食塩、パセリ粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、食塩 オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶、豆乳 たまねぎ	牛乳 りんごケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、三温糖、りんご
7		水 ごはん 白身魚の竜田揚げ カリフラワーのサラダ 清汁 果物	米 白身魚、しょうが、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉、油 カリフラワー、にんじん、コーン缶、鶏肉、マヨドレ 三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、だいこん にんじん	牛乳 七草粥 米、鶏肉、せり、なすな、すずな すずしろ、かつお・昆布だし汁 ほとけのぎ、はこべら、ごぎょう みりん、酒、しょうゆ
8	22	木 食パン タンドリーチキン 小松菜の炒め物 スープ 果物	食パン 鶏肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト 油 こまつな、たまねぎ、コーン缶、食塩、しょうゆ オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、にんじん	牛乳 ケーキサレ 小麦粉、強力粉、牛乳、上白糖 食塩、チーズ、油、ほうれんそう ミニトマト
9	21	金 水 ごはん 家常豆腐 ごま和え 味噌汁 果物	米 豆腐、豚肉、にんじん、ピーマン、にんにく、三温糖 食塩、酒、しょうゆ、片栗粉 春菊、はくさい、にんじん、ごま、しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ	牛乳 シュガーバターサンド 食パン、バター、三温糖
10	24	土 ごはん 鶏肉のしょうが焼き おかか和え 清汁 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ほうれんそう、豚肉	調製豆乳 せんべい クラッカー
13	27	火 味噌ラーメン さといものあんかけ 果物	中華めん、油、豚肉、もやし、ねぎ、にんじん ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、みそ、しょうゆ、食塩 食塩、みりん さといも、鶏肉、万能ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ みりん、片栗粉	牛乳 大学芋 さつまいも、油、ごま

※行事、材料の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。





2026年1月  
ちゅうりっぷ乳児食



1月のこんだて



用賀なのはな保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
14	28	水 ごはん メンチカツ 磯辺和え 味噌汁 果物 	米 豚肉、たまねぎ、食塩、小麦粉、パン粉、油、ソース はくさい、にんじん、のり、三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳  お好み焼き 小麦粉、かつおだし汁、食塩 豚肉、ねぎ、キャベツ、油 ソース
15	29	木 食パン かじきのチーズ焼き ひじきと トマトのマリネ スープ  果物	食パン かじき、食塩、チーズ、油 ひじき、トマト、きゅうり、オリーブ油、酢、三温糖 食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ ほうれんそう	牛乳  チャーハンおにぎり 米、豚肉、ねぎ、にんじん ごま油、食塩、しょうゆ
16	30	金 ごはん 松風焼き さつまいもの オレンジ煮 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、酒、みそ、三温糖、しょうゆ、油 さつまいも、三温糖、オレンジジュース  煮干だし汁、みそ、こまつな、豆腐	牛乳  ジャムサンド 食パン、ブルーベリージャム
17	31	土 ごはん 豚肉の葱塩炒め 人参しりしり スープ  果物	米 豚肉、ねぎ、油、みりん、酒、食塩、ごま、ごま油 にんじん、食塩、三温糖、鶏肉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな じゃがいも	調製豆乳  せんべい  クラッカー
26	月	ゆかりごはん 筑前煮  炒めわかめ 味噌汁  果物	米、しそふりかけ 鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、さといも 油、みりん、三温糖、しょうゆ カットわかめ、ねぎ、酒、三温糖、しょうゆ、ごま油 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、にんじん	牛乳  焼うどん うどん、豚肉、油 にんじん、たまねぎ 万能ねぎ、かつお節
23	金	ポークドリア  ポップチキンサラダ  春雨スープ  果物	米、カレー粉、豚肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー 食塩、牛乳、米粉、バター、チーズ、パン粉 鶏肉、にんにく、みりん、しょうゆ、片栗粉、コーン缶 キャベツ、きゅうり、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、三温糖、かぶ にんじん、はるさめ	牛乳  レモンケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー バター、上白糖、レモン、粉糖 牛乳



### 春の七草

1月7日に「七草かゆ」  
が献立に入ります。

春の七草は、寒い冬を乗り  
越え芽吹いた新鮮な野菜です。  
この若菜を食べることで生  
命力を得て、長寿につなが  
ると言われています。

また、お正月のごちそうで  
疲れた胃腸を休め、体を整  
えてくれます。



### カルシウム

カルシウムはミネ  
ラルの中でも体内に  
多く、骨や歯を作っ  
ている栄養素です。

牛乳・魚介類・大  
豆製品だけでなく、  
ほうれん草や小松菜  
などの野菜もカルシ  
ウムを含んでいます。  
冬に美味しい小松菜  
を食卓に取り入れカ