

献立表

2026年1月

ながさわこども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05月	カレーライス、コールスローサラダ、みかん缶	514.5(455.0) 17.1(14.0) 14.4(11.4) 1.3(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カレールー、酢、ウスターソース	ソフトせんべい	牛乳、かりんとう
06火	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、肉じゃが、ひきわり納豆	488.2(434.1) 21.7(18.0) 11.8(9.3) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、挽きわり納豆、ミックス味噌	たまねぎ、はくさい、しらたき、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	塩せんべい	牛乳、塩せんべい
07水	七草風ごはん、豚汁、スクールフィッシュ	407.4(386.2) 20.8(18.9) 10.7(11.7) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、いりごま、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、★スクールフィッシュ、赤みそ、しらす干し	だいこん、にんじん、はくさい、しらたき、みぶな、ねぎ、ごぼう、根みつば	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	Caウエハース	牛乳、ビスケット
08木	ミートスパゲティ、野菜スープ(にんじん・キャベツ)、フルーツきんとん	551.3(502.1) 19.7(17.5) 20.1(16.1) 2.1(1.7)	さつまいも、スパゲティ、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン缶、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン、にんにく、◎野菜ジュース	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、クッキー
09/23金	ごはん、けんちん汁、ひじきと大豆の炒め煮、魚肉ソーセージ	481.4(440.9) 21.0(18.1) 11.5(10.3) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、木綿豆腐、大豆(ゆで)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	クラッカー	牛乳、あられ
10/24土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	390.0(289.2) 11.6(8.6) 8.4(6.5) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ	ハヤシルウ		
13/27火	食パン、ボークビーンズ、大根とツナのサラダ	523.4(463.8) 22.6(18.9) 24.9(21.9) 1.7(1.5)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ(スプレッド)、○調合油、○砂糖、砂糖、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、○豆乳、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	ソフトせんべい	牛乳、豆乳ドーナツ
14/28水	ごはん、かき玉汁(チンゲン菜・しいたけ)、れんこんの揚げ物、白菜の塩昆布和え	543.4(524.4) 20.7(17.5) 16.7(13.4) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐	はくさい、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、塩こんぶ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	りんご果汁、せんべい	牛乳、甘辛せんべい
15/29木	豆乳入りちゃんぽん風、もやしと人参のナムル、りんごゼリー	460.6(375.4) 16.8(13.7) 9.3(9.3) 2.6(2.1)	干し中華めん、○米、ごま油、○いりごま、すりごま、○米(3歳以上児)	調製豆乳、豚肉(もも)、○油揚げ(甘煮)、なると、ミックス味噌	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ、食塩	クッキー	お茶、きつねにぎり
16/30金	ごはん、★しそ味ひじきFe、関東煮、バナナ1/2	532.7(542.1) 17.0(20.4) 11.0(10.4) 1.9(2.0)	米(3歳以上児)、さといも、米	○牛乳、生揚げ、★ミートボール(冷凍)、★無添加ちくわ	バナナ、だいこん、にんじん、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、カステラサンド
17/31土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素		
19月	ハヤシライス、コールスローサラダ、みかん(小、以上児)オレンジゼリー(未満児)、スクールフィッシュ(カミカミデー)	566.0(501.5) 20.0(17.7) 16.7(15.9) 1.6(1.5)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、★スクールフィッシュ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ、酢	クラッカー	牛乳、かりんとう
20火	食パン、スライスチーズ、ポトフ、米粉マカロニのサラダ	538.2(462.0) 18.7(14.9) 25.5(20.2) 2.9(2.3)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、★米粉マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、○砂糖、○サラダ油、食パン	○牛乳、スライスチーズ、ウインナー、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー	コンソメ、食塩	塩せんべい	牛乳、蒸しパン(ココア)
21水	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鯖の竜田揚げ、キャベツのゆかり和え	536.5(492.4) 21.6(18.6) 19.5(18.8) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、ミックス味噌	キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん	Caウエハース	牛乳、ビスケット
22木	ミートスパゲティ、野菜スープ(にんじん・キャベツ)、ももゼリー	553.9(513.3) 20.7(18.3) 19.0(15.1) 2.5(2.0)	スパゲティ、○フランスパン、○砂糖、○バター、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン、にんにく、◎野菜ジュース	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、ラスク
26月	チャーハン、中華スープ(たまねぎ・わかめ)、キャベツとじゃこの酢あえ	438.2(406.4) 15.1(13.4) 12.8(11.4) 2.3(1.9)	米(3歳以上児)、砂糖、米	○牛乳、卵、焼き豚、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩	ビスケット	牛乳、クッキー

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	487	18.2	14.4	218	2.1	196	0.33	0.32	26	4.9	1.9
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	96	89	102	95	100	109	118	100	163	120	112
3才未満児	434	15.8	12.5	245	1.9	156	0.28	0.26	22	4.1	1.6
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	89	81	93	110	86	84	108	87	129	105	94