

# 2026年 1月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量  
予定平均たんぱく質量  
予定平均カルシウム量  
予定平均塩分量

446kcal  
23 g  
230 g  
1.9 g

- 1月の予定  
・ 7日（水）七草  
・ 9日（木）鏡開き  
・ 28日（水）誕生会

日曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
			エネルギー	たんぱく質			
12 26	とりにく 鶏肉の南蛮漬け はるさめ わかめと春雨の和え物 むぎぢや ワンタンスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎぢや 麦茶	363 kcal	20 g	三温糖 春雨 ごま油 ワンタン皮	鶏肉 蒲鉾 ヨーグルト	ピーマン 人参 玉ねぎ わかめ もやし にら バナナ
13 27	ぶたにく 豚肉の梅醤油焼き たけあ なめ茸和え みそしる 味噌汁 みかん	たまご 卵サンド ぎゅうにゅう 牛乳	504 kcal	25.3 g	食パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 卵	梅 キャベツ もやし 人参 なめ茸 ごぼう みかん
14 28	さかな 魚のゆず味噌焼き こんさい 根菜の旨煮 とり 鶏ささみのスープ バナナ	ホットケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	413 kcal	24.6 g	三温糖 片栗粉 HM粉 バター メープルシロップ	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	ゆず 昆布 大根 人参 れんこん もやし ほうれん草 乾椎茸 バナナ
15 29	とりにく 鶏肉のオーロラソース焼き きりばしだいこん 切干大根のサラダ ツナカレー みかん	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	549 kcal	26.7 g	米 三温糖 じゃが芋油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ みかん
16	くれんげ組リクエスト とりにく 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ たまごスープ フルーツゼリー	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	482 kcal	23.6 g	片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム 卵	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ えのき 桃缶 みかん缶 パイン缶
30	せいかつはっぴょうかい (生活発表会) かにばん アンパンマンジュース						
17 31	トントキ はくさい 白菜の中華和え カレーうどん みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	528 kcal	22.7 g	米 小麦粉 ごま油 三温糖 うどん 片栗粉	豚肉 しらす干し 油揚げ 蒲鉾 牛乳	白菜 人参 のり 長葱 ほうれん草 みかん
5 19	にくどうふ 肉豆腐 バナナ ツナとわかめのサラダ みそにこ 味噌煮込みうどん	ヨーグルト せんべい むぎぢや 麦茶	413 kcal	21.8 g	白滝 三温糖 うどん	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	椎茸 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり わかめ ほうれん草 バナナ
6 20	とりにく むぎみそ や 鶏肉の麦味噌焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかん	む蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	453 kcal	21.2 g	マカロニ HM粉 ジャム	牛乳 鶏肉 ハム	人参 きゅうり コーン 青梗菜 もやし えのき みかん
7 21	さかな 魚のタンドリー焼き ごもく 五目金平 めんじる にゅう麺汁 バナナ	7) 七草がゆ 21) 鶏おこわ ぎゅうにゅう 牛乳	415 kcal	24.1 g	米 白滝 三温糖 そくめん	牛乳 鮭 ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉	ひじき 人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ バナナ 小松菜 かぶ 大根 セリ 水菜
8 22	いも さつま芋とチーズの卵焼き カリフラワーのサラダ みかん キノコのハヤシシチュー	ハムコーン ロール ぎゅうにゅう 牛乳	497 kcal	22 g	サツマイモ じゃが芋 バター 小麦粉 油 ロールパン	牛乳 チーズ 卵 豚肉 ハム	玉ねぎ カリフラワー コーン きゅうり 人参 えのき しめじ みかん
9 23	さかな 魚の西京焼き こうはく 紅白なます ぞうに ふうじる 雑煮風汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	371 kcal	21.5 g	三温糖 トック	牛乳 鮭 鶏肉	大根 人参 みかん 缶 白菜 玉ねぎ 乾椎茸 バナナ
10 24	チキンピカタ わかめサラダ みかん はくさい 白菜とハムのスープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	524 kcal	24 g	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖	鶏肉 卵 粉チーズ カニカマ ハム 牛乳	レタス きゅうり わかめ 白菜 コーン みかん