

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
446kcal
予定平均たんぱく質量
23 g
予定平均カルシウム量
230 g
予定平均塩分量
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			献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
曜日					エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
	12	26	とりにく 鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 月 ワントンスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 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 なめ茸和え 火 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 水 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 鯖 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
1	15	29	とりにく 鶏肉のオーロラソース焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 木 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
2	16		くれんげ組 リクエスト とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 金 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	せいかつぱっぴょうかい (生活発表会) かにぱん 金 アンパンマンジュース						
3	17	31	トンテキ はくさい ちゅうかあ 白菜の中華和え 土 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 月 みそ にこ 味噌煮込みうどん	ヨーグルト せんべい むぎちや 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 火 コンソメスープ みかん	 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 や 魚のタンドリー焼き ごもく きんぴら 五目金平 水 めんじる にゅう麺汁 バナナ	ななくさ 7)七草がゆ とり 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 うめん	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		さつま芋とチーズの卵焼き カリフラワースラダ みかん 木 キノコのハヤシチュー	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 さいきよや 魚の西京焼き こうはく 紅白なます 金 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 鱈 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 土 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