

< 2026年1月 予定献立表 >

☆お弁当の日は1月5日(月)です。

[たつかさ保育園給食室 2025年12月24日発行]

(单位:g)

きりん・ぞう組 スプーンの目

	1月5(月)	6(火)	7・21(水)	8・22(木)	9・23(金)	10・24(土)	13(火)・26(月)	14(水)・27(火)	15(木)・28(水)	16(金)・29(木)	17・31(土)	19(月)・30(金)	20(火)
量食	<p>お弁当日</p> <p>年始のため食材の入荷が困難となります お弁当の持参をお願いします</p> <p>黒豆とさつま芋の甘煮 さつま芋 35 黒豆 10 〔三温糖 醤油〕</p> <p>量食のエネルギー摂取量です</p>	年明けうどん 乾麺 40~50 油揚げ 15 麸 2 玉ネギ 10 人参 10 小松菜 5 キャベツ 15 〔出し汁 醤油 5 みりん 4〕	ハヤシライス 七分つき米 40~55 豚肉 20 イカ 15 玉ネギ 20 人参 15 小松菜 5 キャベツ 15 〔炒め油 ににく 少々 しょうが 少々 三温糖 0.3 トマトジュース 20 トマトP 5 トマトケチャップ 5 ソース 2 ローリエ 塩 0.2 醤油 0.5 米粉 2〕	ご飯 七分つき米 40~50 照り焼き ブリ 1/2~1切れ 〔しょうが汁 醤油 みりん 酒〕 鶏の照り焼き 鶏もも肉 40~50 酒 1 〔みりん 1 醤油(濃) 2〕 煮浸し 小松菜 15 白菜 20 人参 10 油揚げ 10 〔出し汁 三温糖 1.5 醤油(濃・薄) 3.5 みりん 2 酒 少々 油 少々〕 煮物 丸大根 30 金時人参 20 油揚げ 10 〔醤油 2.5 三温糖 1 みりん 1 出し汁〕 ヨーグルト 具だくさん味噌汁 じゃが芋 20 ほうれん草 3 油揚げ 5 かんぴょう 1 味噌 6 〔出し汁〕 雑煮風味噌汁 里芋 30 金時人参 10 丸大根 20 セリ 1 〔白味噌 12 醤油 1 出し汁 かつお節〕	ご飯 七分つき米 40~50 乾麺 40(hiyoco・yaki) 豚肉 30 白菜 30 人参 15 青ネギ 3 炒め油 1 酒 1 〔みりん 1 醤油(濃) 2〕 味噌ラーメン 中華麺 70 乾麺 40(hiyoco・yaki) 豚肉 30 白菜 30 人参 15 青ネギ 3 炒め油 1 酒 1 〔みりん 1 醤油(濃) 2〕 あらめの煮付け あらめ 4 豚肉 30 しょうが少々 味噌 10 塩 0.2 出し汁 果物 みかん	ご飯 七分つき米 40~50 納豆 15 納豆ご飯 七分つき米 40~50 納豆 15 あらめの煮付け あらめ 4 豚肉 25 厚揚げ 20 里芋 20 丸大根 60 金時人参 20 〔出し汁 白味噌 10 味噌 2〕 味噌汁 豆腐 30 干しワカメ 0.2 〔味噌 6 出し汁〕 酢れんこん れんこん 30 酢 5 三温糖 2 〔醤油 1 添〕 プロッコリー 15 澄まし汁 とろろ昆布 0.1 ほうれん草 3 味噌汁 豆腐 30 干しワカメ 0.2 〔味噌 6 出し汁〕	ご飯 七分つき米 40~50 梅干し 燒き魚 サワラ 又は サバ 丸大根の味噌煮 鶏肉 25 厚揚げ 20 里芋 20 丸大根 60 金時人参 20 〔出し汁 白味噌 10 味噌 2〕 煮物 人参 20 さつま芋 20 プロッコリー 10 〔出し汁 三温糖 1 みりん 1 醤油 2.5〕 たたきごぼう ごぼう 15 白ゴマ 1 〔出し汁 酢 5 三温糖 1.5 醤油 1.5〕 豚汁 豚肉 15 じゃが芋 15 人参 7 大根 10 玉ネギ 10 〔出し汁 塩 0.2 醤油 2 出し汁〕	ご飯 七分つき米 40~50 梅干し 梅干しご飯 七分つき米 40~50 梅干し 夫婦焼き 焼き豆腐 70 油揚げ 30 小松菜 15 〔出し汁 酒 三温糖 3 醤油 5 みりん 4 薄口醤油 6〕 果物 みかん	たぬきうどん 乾麺 40~50 油揚げ 30 人参 10 玉ネギ 15 白ネギ 5 生姜焼き丼 七分つき米 50~60 豚肉 50 玉ネギ 30 小松菜 20 人参 15 「炒め油 1 酒 1 三温糖 2 醤油 3 みりん 1 干し椎茸 1 塩 0.2 醤油 1.2 みりん 1.2 ごま油(香)」 卵焼き 卵 40 青ネギ 3 かんぴょう 1 干し椎茸 1 塩 0.2 醤油 1.2 みりん 1.2	ご飯 七分つき米 40~50 ちりめんじゃこ 1 柿なます 大根 25 れんこん 15 柿 10 〔酢 5 三温糖 2 塩 0.2〕 具だくさん汁 豆腐 15 じゃが芋 15 切り干し大根 1 干しワカメ 0.1 〔出し汁 味噌 6〕 澄まし汁 高野豆腐 2 春菊 3 〔塩 0.2 醤油 2 出し汁〕			
乳児		277kcal	302kcal	287kcal	294kcal	233kcal	250kcal	242kcal	275kcal	292kcal	210kcal	238kcal	203kcal
幼児		346kcal	377kcal	359kcal	368kcal	291kcal	313kcal	303kcal	344kcal	365kcal	263kcal	297kcal	254kcal
おやつ	野菜スティック ロールパン 7日 七草粥 白米 クラスの栽培物 塩 棒チーズ 21日 ごまめ ごまめ 5 三温糖 5 醤油(濃) 1.5 酒 2 白ゴマ 2 ねじりん棒 (乳児) 果物 (幼児) ゼリー お茶 果物 牛乳	おにまんじゅう さつま芋60、小麦粉15 BPO. 3、三温糖7 水12 乾パン ポン菓子 (乳児) ミレービスケット ねじりん棒 (乳児) かほちゃボーロ	パンの日 クリームロール いなかパン ジャムパン フランスパン 自家製ジャム ねじりん棒 (乳児) 果物 (幼児) ゼリー お茶 果物 牛乳又はホットココア	おにぎり 七分つき米 40 青のり、塩、白ゴマ 14日 15日 小豆粥 白米、塩 小豆	14日 15日 おにぎり 七分つき米 40 青のり、塩、白ゴマ 16日 磯松風 小麦粉20、BP1 三温糖7、塩 少々 水 20、小豆10	14日 15日 おにぎり 七分つき米 40 青のり、塩、白ゴマ 16日 磯松風 小麦粉20、BP1 三温糖7、塩 少々 水 20、小豆10	14日 15日 おにぎり 七分つき米 40 青のり、塩、白ゴマ 16日 磯松風 小麦粉20、BP1 三温糖7、塩 少々 水 20、小豆10	14日 15日 おにぎり 七分つき米 40 青のり、塩、白ゴマ 16日 磯松風 小麦粉20、BP1 三温糖7、塩 少々 水 20、小豆10	14日 15日 おにぎり 七分つき米 40 青のり、塩、白ゴマ 16日 磯松風 小麦粉20、BP1 三温糖7、塩 少々 水 20、小豆10	きな粉せんべい 芋けんぴ (乳児) 野菜スティック	焼き芋 さつま芋80 棒チーズ	きなこちゃんすこう 小麦粉13、三温糖5 油6、きな粉2	
延長	ねじりん棒	かほちゃボーロ	動物ビスケット	クラッカー ヨーグルト	いなかパン		ねじりん棒	ミレービスケット	クリームロール	クラッカー みかん		きな粉せんべい 棒チーズ	野菜スティック



主な使用食材の産地

白米	京都府・滋賀県	しょうが	高知県	小松菜	京都府
七分つき米	京都府・徳島県	干しワカメ	徳島県	ホウレン草	
お茶の葉	京都府	丸大根	京都府	ネギ	
かつお節	鹿児島県	小豆		白ネギ	鳥取県
昆布	北海道			じゃが芋	北海道
スルメ		にんにく		人参	長崎県
		黒豆		玉ねぎ	兵庫県
		かぶ		大根	北海道・石川県
ブリ	長崎県・鹿児島県	白菜		さつま芋	徳島県
サバ(干し)	京都府	里芋	滋賀県・京都府	れんこん	
イカ	石川県	切り干し大根	愛媛県	ブロッコリー	
サワラ	長崎県	セリ	宮崎県	カリフラワー	
鶏肉	兵庫県	水菜	滋賀県	金時人参	香川県・京都府
豚肉	九州	大豆		みかん	和歌山県・熊本県
卵	京都府・鹿児島県	かんぴょう	奈良県	りんご	長野県
じらす干し	宮崎県	キャベツ	長野県	ゆず	徳島県

☆予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。

☆乳児クラスは、咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいおやつにしています。
おやつの内容は、当日の給食メッセージに記載しますのでご覧下さい。