



令和8年 1月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材一たら・鯖・かぶ・大根・里芋・さつま芋・ほうれん草・白菜・キャベツ

ブロッコリー・レンコン・ごぼう・ねぎ・みかん・いちご

★印は、卵アレルギー除去対象の代替メニューです。

日付		献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
5日	19日	レンコン入り松風焼き 大根サラダ 豆腐の味噌汁・果物	鶏ひき肉・レンコン・玉ねぎ・人参・パン粉・味噌・牛乳 大根・人参・きゅうり・コーン・ハム・白ごま・ノンエッグマヨ 豆腐・わかめ・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	5日 ゆかり玄米ご飯 牛乳	エネルギー584キロカロリー 蛋白質18.8g 脂質14.6g/食塩相当量2.1g	19日 ★クリームパン 牛乳	エネルギー637キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質19.4g/食塩相当量2.4g
6日	20日	赤魚の照り焼き フルーツきんとん 白菜の味噌汁・果物	赤魚・醤油・みりん さつま芋・もも缶・きび砂糖・塩 白菜・しめじ・えのき・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	6日 いちごのカップケーキ 牛乳	エネルギー608キロカロリー 蛋白質24.3g 脂質12.8g/食塩相当量1.5g	20日 カレー玄米ご飯 牛乳	エネルギー638キロカロリー 蛋白質26.9g 脂質13.2g/食塩相当量2.4g
7日	21日	豚肉のトマトソースソテー ほうれん草胡麻マヨ和え 七草汁・果物	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ豚肉・醤油・みりん ほうれん草・人参・きゅうり・ごま・ノンエッグマヨ醤油 せり・なす・な・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	7日 たい焼き 牛乳	エネルギー603キロカロリー 蛋白質20.9g 脂質15.2g/食塩相当量2.2g	21日 おでん 牛乳	エネルギー521キロカロリー 蛋白質22.6g 脂質15.8g/食塩相当量2.5g
8日	22日	たらのおろし煮 和風スパゲティ もやしの味噌汁・果物	たら・大根・片栗粉・菜種油・醤油 スパゲティ・人参・しめじ・竹輪・ねぎ・醤油・刻み海苔 もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	8日 そばろ玄米ご飯 牛乳	エネルギー656キロカロリー 蛋白質25.1g 脂質11.3g/食塩相当量2.3g	22日 さつま芋ミルク煮 麦茶	エネルギー500キロカロリー 蛋白質17.6g 脂質9.1g/食塩相当量2.3g
9日	23日	五目煮 小松菜納豆 チーズ きのこの味噌汁・果物	鶏肉・ごぼう・人参・板コン・干し椎茸・里芋・昆布・醤油・みりん 納豆・小松菜・ごま プロセスチーズ 舞茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・麴・味噌・鰹節・昆布	9日 ★おからクッキー 牛乳	エネルギー567キロカロリー 蛋白質17.1g 脂質18.2g/食塩相当量1.5g	23日 ツナ玄米ご飯 牛乳	エネルギー579キロカロリー 蛋白質18.3g 脂質10.5g/食塩相当量1.4g
10日	24日	クリームシチュー ツナサラダ・果物	じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・シチュールー・牛乳 キャベツ・人参・コーン・ツナ缶・ノンエッグマヨ	10日 豆乳プリン 醤油せんべい	エネルギー569キロカロリー 蛋白質14.6g 脂質19.4g/食塩相当量1.8g	24日 午前保育	エネルギー413キロカロリー 蛋白質8.1g 脂質13.8g/食塩相当量1.5g
13日	27日	鮭の塩焼き シルバーサラダ 納豆汁・果物	鮭・塩 春雨・人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・ハム・ノンエッグマヨ 白菜・ひきわり納豆・ねぎ・豆腐・豚肉・なめこ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 チョコパン 牛乳	エネルギー484キロカロリー 蛋白質21.7g 脂質16.1g/食塩相当量2.5g	27日 混ぜ玄米ご飯 牛乳	エネルギー647キロカロリー 蛋白質28.4g 脂質17.4g/食塩相当量2.5g
15日	29日	鯖のトマ味噌煮 すき昆布煮 ★にら玉汁・果物	鯖・トマト・味噌・みりん すき昆布・干し椎茸・糸コン・竹輪・ごぼう・人参・帆立缶・醤油・きび砂糖 にら・卵・玉ねぎ・えのき・醤油・鰹節・昆布	15日 洋風炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー616キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質17.4g/食塩相当量2.4g	29日 ミートソース 牛乳	エネルギー656キロカロリー 蛋白質29.2g 脂質19.0g/食塩相当量2.3g
16日	30日	野菜麻婆豆腐 ハムとコーンソテー 大根の味噌汁・果物	豆腐・人参・もやし・にんにく・にら・生姜・豚挽肉・醤油・味噌・片栗粉 ハム・コーン・塩・胡椒 大根・しめじ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	15日 温そうめん 牛乳	エネルギー564キロカロリー 蛋白質22.5g 脂質14.4g/食塩相当量2.3g	30日 きのこの炊き込み玄米 ご飯 牛乳	エネルギー553キロカロリー 蛋白質20.0g 脂質13.7g/食塩相当量2.6g
17日	31日	鶏肉照り焼き コーンサラダ レタスの味噌汁・果物	鶏肉・醤油・みりん キャベツ・人参・コーン・きゅうり・ノンエッグマヨ レタス・玉ねぎ・しめじ・えのき・味噌・鰹節・昆布	16日 りんごゼリー 塩せんべい	エネルギー498キロカロリー 蛋白質16.8g 脂質14.4g/食塩相当量1.7g	31日 みかんヨーグルト 揚げせんべい	エネルギー586キロカロリー 蛋白質21.0g 脂質14.6g/食塩相当量1.9g
26日		焼肉 ナムル ふのりの味噌汁・果物	牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖 ほうれん草・きゅうり・もやし・醤油・ごま油 ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	26日 スイートポテト 牛乳	エネルギー499キロカロリー 蛋白質15.6g 脂質12.9g/食塩相当量1.7g	1月アレルギー対応食 <昼食> 1/15 と 1/29 にら玉汁 → 豆腐のすまし汁 <おやつ> 1/9 おからクッキー → ライスクッキー 1/19 クリームパン → クロワッサン	
28日		チーズカレー ブロッコリーサラダ 麦茶・果物	じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・コーン・チーズ・カレールー キャベツ・人参・ブロッコリー・ハム・酢・きび砂糖・塩 麦茶	28日 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー647キロカロリー 蛋白質19.2g 脂質22.2g/食塩相当量2.0g		
14日 誕生会		炊き込み玄米ご飯 チキンカツ マカロニサラダ 野菜の海苔和え なめこの味噌汁・果物	玄米・ホタテ缶・しめじ・油揚げ・醤油 鶏肉・小麦粉・パン粉・菜種油 じゃが芋・マカロニ・玉ねぎ・人参・ハム・コーン・きゅうり・ノンエッグマヨ キャベツ・人参・ほうれん 草・きゅうり・醤油・刻み海苔 なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	14日 りんご果肉入りゼリー 醤油せんべい	エネルギー581キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質20.3g/食塩相当量1.8g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定

果物はみかんで計算

