




明けましておめでとうございます。

今年も、健康に過ごせるように毎日の食事を大切にすごしましょう。

令和8年 1月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主 な 食 品 名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	
5	19	月	りんごジュース チーズ	ツナピラフ スティック野菜 すまし汁	牛乳 5日 マカロニきな粉あえ 19日 マカロニごまあえ	胚芽精米, サラダ油, ホールコーン, マカロ ニ, 三温糖、白すりごま	チーズ, ツナ缶詰, 木綿 豆腐, わかめ, 煮干し (だし), 牛乳, きな粉	りんごジュース, 玉ね ぎ, 人参, 青ピーマン, きゅうり, 白菜
6	20	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のオレンジ焼 花野菜のｶｰﾚｰ キャベツのスープ	チーズスープ	ビスケット, 胚芽精米, マーマレード, ホール コーン, サラダ油, 薄力 粉	牛乳, 鶏もも肉, ベーコ ﾝ, こんぶ(だし), 煮干 し(だし), プロセスチー ｽ, 生ｸﾘｰﾑ	にんにく, しょうが, 人 参, 玉ねぎ, カリフラ ワー, ブロッコリー, キャベツ, セロリー, パ セリ
7	21	水	牛乳 せんべい	ごはん ぶりの照り焼き いりなます みそ汁	【7日七草がゆ献立】 7日 七草がゆ みかん 21日 ほうじ茶 小松菜とじゃこごはん	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, 三温糖, 白いり ごま	牛乳, ぶり, 油揚げ, 木 綿豆腐, 煮干し(だし), みそ, こんぶ(だし)、芽 ひじき、ちりめんじゃこ	しょうが, 大根, 人参, れんこん, 干し椎茸, 玉 ねぎ, かぶ, かが葉, せ り, 小松菜, 長ねぎ, み かん
8	22	木	飲むヨーグルト クラッカー	チャンポンめん ボイルウィンナー ブロッコリー	牛乳 ふかしいも	クラッカー, 蒸し中華め ん, サラダ油, 片栗粉, さつまいも	飲むヨーグルト, 豚こま 肉, かまぼこ, 煮干し (だし), ウィンナー, 牛 乳	人参, 緑豆もやし, 白 菜, 玉ねぎ, ブロッコ リー
9	23	金	牛乳 ビスケット	食パン 鮭のみそシチュー フレンチサラダ	【鏡開き献立】 おしるこ みかん	ビスケット, 食パン, じゃがいも, バター, 薄 力粉, サラダ油, 三温 糖, 米粉マカロニ	牛乳, 生鮭, 鶏こま肉, みそ, あずき	人参, 玉ねぎ, ぶなしめ じ, キャベツ, きゅう り, みかん
10	24	土	牛乳 せんべい	わかめうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 まるパン みかん	せんべい, うどん, 三温 糖, パン	牛乳, 鶏こま肉, わか め, 煮干し(だし), こん ぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, 小松菜, かぼちゃ, みかん
	26	月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ごまあえ 豚汁	牛乳 フランクフルト	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, 白すりごま, 三 温糖, さといも, 糸こんに ゃく	牛乳, 鶏もも肉, 豚こま 肉, 木綿豆腐, 煮干し (だし), みそ, フランク	長ねぎ, しょうが, 大 根, キャベツ, 人参, 小 松菜, ごぼう
13	27	火	牛乳 ビスケット	ごはん ミルクカレー ダイコンサラダ	ヨーグルト クラッカー りんご	ビスケット, 胚芽精米, じゃがいも, クリーム コーン缶, 薄力粉, パ ター, サラダ油, ホール コーン, 三温糖, クラッ カー	牛乳, 豚こま肉, ヨーグ ルト	人参, 玉ねぎ, にんに く, しょうが, 大根, きゅうり, りんご
14	28	水	牛乳 せんべい	ごはん あつあつ煮 かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	牛乳 アメリカンドッグ	せんべい, 胚芽精米, 三 温糖, 片栗粉, 薄力粉, サラダ油	牛乳, 厚揚げ, 豚こま 肉, みそ, 煮干し(だ し), ウィンナー, たま ご	大根, 人参, 干し椎茸, きゅうり, かぶ, かぶ 菜, 白菜, ぶなしめじ
15	29	木	みかんジュース チーズ	ごはん 豚肉のブルコギ のりあえ ｽｰﾊﾟｰげんきみそしる 	牛乳 ｽﾊﾟｰｹﾃﾞﾐｰﾄﾋﾞｰﾝｽﾞ	胚芽精米, サラダ油, ご ま油, じゃがいも, スﾊﾞ ゲｯﾃﾃﾞ	チーズ, 豚こま肉, きざ みのり, 油揚げ, わか め, 煮干し(だし), み そ, 牛乳, 豚ひき肉, 大 豆水煮, 粉チーズ	みかんジュース, しょう が, 玉ねぎ, にら, キャ ベツ, 人参, 小松菜, 大 根, 青ピーマン
16	30	金	牛乳 ビスケット	ミニロールパン マカロニグラタン ブロッコリー 人参スープ	ほうじ茶 コーンおにぎり	ビスケット, 米粉ﾛｰﾙ, マカロニ, サラダ油, パ ター, 薄力粉, パン粉, じゃがいも, 胚芽精米, ホールコーン	牛乳, むきえび, 鶏こま 肉, 粉チーズ, ベーコ ﾝ, 煮干し(だし)	人参, 玉ねぎ, ぶなしめ じ, パセリ, ブロッコ リー
17	31	土	牛乳 せんべい	まいたけごはん おひたし すまし汁	牛乳 まるパン みかん	せんべい, 胚芽精米, パ ﾝ	牛乳, 鶏こま肉, 油揚 げ, 木綿豆腐, 煮干し (だし)	人参, ごぼう, まいた け, キャベツ, 小松菜, えのき, みかん
お誕生会			牛乳 ビスケット	しそふりかけごはん がきのﾊﾞｰﾍﾞｷｳｰｽ はるさめ中華サラダ トマト すまし汁 みかん	みかんゼリー せんべい せんべい (幼児のみ) りんご	ビスケット, 胚芽精米, 白いりごま, 片栗粉, サ ラダ油, 三温糖, 普通は るさめ, ごま油, せんべ い	牛乳, かじき, ロースハ ム, わかめ, 煮干し(だ し), アガー	しそふりかけ (ゆかり), キャベツ, きゅう り, トマト, 長ねぎ, 小 松菜, みかん, みかん ジュース, りんご

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※15・29(木)の
スーパーげんきみそしるは第一保育園の
ぞう組さんのリクエストだゾウ！

月間平均栄養摂取量
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)
に基づく栄養計算

1・2歳児		3歳児以上	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
526	21.2	564	23

