献　立　表

2026年01月

桜すくすく保育園(一般)

日／曜		献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ) ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価
05 (月)	19 (月)	チャーハン じゃがいもの中華炒め わかめスープ	牛乳 牛乳 ココアマフィン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、かつお節(だし用)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、グリンピース(冷凍)、カットわかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 207 mg 食塩相当量 1.6 g
06 (火)	20 (火)	カレーライス ほうれん草としらすのサラダ	牛乳 牛乳 フレンチトースト	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	米、じゃがいも、ソフトフランスパン、きび砂糖、油、粉糖	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	カレールウ、酢、しょうゆ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 206 mg 食塩相当量 2.2 g
07 (水)	21 (水)	ご飯 松風焼き なます風サラダ すまし汁	牛乳 牛乳 七草がゆ風	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉(離乳用)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(だし用)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、きび砂糖、砂糖	だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、しめじ、かぶ・葉、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 178 mg 食塩相当量 1.7 g
08 (木)	22 (木)	ご飯 さけの塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	牛乳、さけ、調製豆乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、煮干し(だし用)、かつお節(だし用)	米、さつまいも、米粉、じゃがいも、油	はくさい、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、だいこん	食塩、酒、しょうゆ、本みりん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.7 g
09 (金)	23 (金)	ご飯 鶏のから揚げ にんじんの甘煮 ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 牛乳 スイートポテト	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 218 mg 食塩相当量 1.6 g
10 (土)	24 (土)	スパゲッティミートソース スープ	牛乳 牛乳 チーズ昆布おにぎり	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かつお節(だし用)	スパゲティ、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、本みりん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 221 mg 食塩相当量 1.8 g

献　立　表

2026年01月

桜すくすく保育園(一般)

日／曜		献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ) ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価
05 (月)	19 (月)	チャーハン じゃがいもの中華炒め わかめスープ	牛乳 牛乳 ココアマフィン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、かつお節(だし用)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、グリンピース(冷凍)、カットわかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 207 mg 食塩相当量 1.6 g
06 (火)	20 (火)	カレーライス ほうれん草としらすのサラダ	牛乳 牛乳 フレンチトースト	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	米、じゃがいも、ソフトフランスパン、きび砂糖、油、粉糖	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	カレールウ、酢、しょうゆ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 206 mg 食塩相当量 2.2 g
07 (水)	21 (水)	ご飯 松風焼き なます風サラダ すまし汁	牛乳 牛乳 七草がゆ風	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉(離乳用)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(だし用)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、きび砂糖、砂糖	だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、しめじ、かぶ・葉、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 178 mg 食塩相当量 1.7 g
08 (木)	22 (木)	ご飯 さけの塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	牛乳、さけ、調製豆乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、煮干し(だし用)、かつお節(だし用)	米、さつまいも、米粉、じゃがいも、油	はくさい、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、だいこん	食塩、酒、しょうゆ、本みりん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.7 g
09 (金)	23 (金)	ご飯 鶏のから揚げ にんじんの甘煮 ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 牛乳 スイートポテト	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 218 mg 食塩相当量 1.6 g
10 (土)	24 (土)	スパゲッティミートソース スープ	牛乳 牛乳 チーズ昆布おにぎり	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かつお節(だし用)	スパゲティ、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、本みりん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 221 mg 食塩相当量 1.8 g