

2026年1月

献立表

深見台保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
5月	ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが 大根のみそ汁	427.9(400.7) 17.6(15.0) 7.0(7.9) 1.3(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油	豚肩小間切れ、○牛乳、○スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、グリーンピース(揚げ豆)、白ごま	たまねぎ、だいごん、にんじん、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、酒	麦茶 菓子	スキムミルク ココア蒸しパン	
6火	イタリانسバゲティ ささ身のサラダ チンゲン菜のスープ	387.5(370.1) 16.6(16.5) 10.5(12.2) 2.1(1.8)	○米、スバゲティ、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、○にんじん、○ひじき	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ、○酒、○みりん	牛乳	牛乳 ひじきおにぎり	
7水	ベーコントマトサンド クリームシチュー にんじんサラダ	477.1(393.2) 17.3(15.6) 17.3(16.5) 2.1(1.9)	食パン 8枚切り、じゃがいも、○米、小麦粉、油、砂糖	鶏もも小間切れ、ベーコン、バター、スキムミルク、○かつお節、白ごま、◎チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、○だいごん、○かぶ、○七草、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、○食塩、食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 七草がゆ	
8木	けんちんうどん 春巻き 白菜とツナの和え物	503.1(435.8) 20.1(16.4) 15.2(12.2) 2.3(1.8)	ゆでうどん、○米、春巻きの皮、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶、かつお節、○白ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいごん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、干ししいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、○ゆかり、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	
9金	ご飯 チキンカツのみぞれかけ キャベツと胡瓜の昆布和え けんちん汁(非常食)	474.8(438.2) 20.1(17.0) 11.7(11.7) 1.0(1.0)	米、○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、パン粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏ささ身、豚肉、とうふ	キャベツ、だいごん、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、ごぼう、しめじ、さといも、ねぎ	酢、しょうゆ	麦茶 菓子	麦茶 菓子、ゼリー	引き渡し訓練
10土	ポークカレー(非常食) わかめスープ バナナ	432.0(384.3) 13.1(13.2) 8.9(10.3) 0.9(1.0)	米、○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、じゃがいも	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレールウ	麦茶 菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
13火	ハヤシライス マカロニサラダ わかめスープ	557.6(493.1) 20.4(16.8) 17.7(16.3) 2.4(2.1)	米、○食パン 6枚切り、マカロニ、大豆マヨネーズ、押麦、油	豚肩小間切れ、○ゆであずき缶、○スキムミルク、ベーコン、スキムミルク、○バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、にんにく	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 菓子	スキムミルク 小倉トースト	
14水	ツナサンド 春雨と肉団子のスープ ひじきのナムル	512.2(451.6) 21.3(19.9) 17.2(17.0) 2.0(2.0)	マーガリンロール 55g、○米、はるさめ、大豆マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油、マーガリンロール 45g	鶏むねひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○スキムミルク、○白みそ、○すりごま、◎チーズ	もやし、にんじん、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク 五平餅風おにぎり	
15木	ミートソースペンネ 厚揚げのサラダ はんぺんと長ねぎのスープ	439.1(385.1) 19.4(15.9) 13.6(11.0) 1.9(1.5)	○米、ペンネ、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○豚ひき肉、はんぺん、○白みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、トマトピューレ、カットわかめ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、○酒、中濃ソース、酢、食塩、○しょうゆ、コンソメ	麦茶、 バナナ	牛乳 肉みそおにぎり	
16金	ご飯(麦入り) かじきの竜田揚げ 切干大根のサラダ さつま汁	665.0(575.5) 30.8(25.1) 25.4(22.1) 1.8(1.6)	米、さつまいも、○食パン 6枚切り、押麦、○ねりごま、油、片栗粉、大豆マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも小間切れ、白みそ、ベーコン、かつお節、○バター	キャベツ、にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、切り干しだいごん、しょうが	しょうゆ、酒、酢	麦茶 菓子	牛乳 黒ごまトースト	
17土	コーンポテトサンド 麻婆豆腐スープ バナナ	440.1(373.5) 15.1(14.2) 14.9(14.7) 1.6(1.5)	ハイジパン 60g、○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	バナナ、にんじん、にら、コーン缶	コンソメ、食塩	麦茶 菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
19月	そぼろ菜めし ひじきとキャベツのサラダ 飛鳥汁	459.5(426.2) 20.1(19.3) 11.8(13.1) 2.5(2.1)	米、○干しそうめん、押麦、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	調製豆乳、鶏むねひき肉、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、白みそ、ベーコン、○かつお節、白ごま、◎牛乳	ごまつな、キャベツ、はくさい、だいごん、にんじん、コーン缶、○えのきたけ、○ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○みりん、鶏ガラ、食塩、○食塩	牛乳	スキムミルク きのこのにゅう麺	
20火	焼きそば さつま芋のサラダ 酸味スープ	532.5(484.3) 20.6(17.4) 21.3(19.4) 2.1(1.9)	焼きそばめん、さつまいも、○コッペパン、大豆マヨネーズ、○油、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、○きな粉、干しえび	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ、あおのり	焼きそばソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶 菓子	牛乳 きなご揚げパン	
21水	たまごサンド かぼちゃのスープ(非常食) ツナサラダ	574.5(460.8) 22.9(19.9) 25.6(23.1) 1.9(1.7)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶、○さけ(塩)、バター、スキムミルク、○白ごま、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、かぼちゃ	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、 ベビーチーズ	牛乳 鮭おにぎり	
22木	五目みそうどん ちくわ磯辺揚げ キャベツとひじき炒め	438.2(378.1) 19.0(15.2) 12.9(10.0) 2.1(1.6)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、ちくわ、鶏もも小間切れ、白みそ、○油揚げ、なると、かつお節、○白ごま	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ひじき、干ししいたけ、あおのり、◎バナナ	○酒、○みりん、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 おむすびいなり	
23金	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の炒め煮 白菜のスープ	394.0(362.1) 20.6(15.6) 7.4(7.9) 1.3(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	さけ、○卵、白みそ、○牛乳、○バター、ちくわ	はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、いんげん	しょうゆ、みりん、みりん、○ベーキングパウダー、酒、コンソメ、食塩	麦茶 菓子	麦茶 カステラ	
24土	高菜チャーハン 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	510.1(446.8) 18.7(17.7) 15.4(15.4) 2.0(2.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 25g、ベーコン、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、たかな(たかな漬)、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ	麦茶 菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
26月	ポークカレー(非常食) コールスローサラダ 玉ねぎとしめじのスープ りんごジュース	456.0(423.4) 16.2(16.2) 9.8(11.4) 0.7(0.7)	米、大豆マヨネーズ、砂糖、油、○あんぱん	豚肩小間切れ、○スキムミルク、◎牛乳	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、じゃがいも	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレールウ	牛乳	スキムミルク 菓子パン	
27火	きのこうどん 鶏の照り焼き 切干大根のナムル	392.0(371.9) 20.4(17.2) 14.4(13.9) 2.1(1.9)	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、○さつまいも、○油、砂糖、ごま油	鶏もも肉 30g、○牛乳、豚肩小間切れ、かつお節	にんじん、もやし、きゅうり、なめこ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、○りんご、まいたけ、切り干しだいごん	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、食塩	麦茶 菓子	麦茶 りんごとさつま芋のケーキ	
28水	フィッシュサンド カレースープ バナナ	532.4(467.8) 19.2(18.2) 14.0(14.4) 2.3(2.2)	マーガリンロール 55g、○米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、マーガリンロール 45g	メルルーサ、豚肩小間切れ、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	カレールウ、中濃ソース、○焼き込みわかめ、コンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 わかめおにぎり	
29木	野菜味噌ラーメン レバーのかりん揚げ 野菜の甘酢	486.9(423.3) 27.2(22.1) 12.6(10.1) 1.7(1.3)	ゆで中華めん、○米、片栗粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、豚レバー(スライス)、豚肩小間切れ、白みそ、○しらす干し、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、みかん缶、たまねぎ、○ごまつな、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、◎バナナ	ケチャップ、中華スープ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 青菜としらすのおにぎり	
30金	ご飯(麦入り) さばのみそ煮 大根と鶏肉の煮物 麩のすまし汁	512.3(471.9) 27.0(22.9) 14.9(14.0) 1.9(1.8)	米、押麦、○砂糖、焼ふ、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、さば、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、かつお節、赤みそ	だいごん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶 菓子	スキムミルク ココア菓子、カップヨーグルト	
31土	わかめうどん 松風焼き バナナ	405.4(361.6) 19.2(18.0) 13.2(13.7) 1.9(1.8)	ゆでうどん、○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、砂糖、片栗粉	鶏むねひき肉、豚ひき肉、鶏もも小間切れ、白みそ、かつお節、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶 菓子	麦茶 菓子、ゼリー	

	献立		食 材		備考
	11:00	9:00／15:00	11:00の食材	9:00／15:00の食材	
5月	固がゆ 手作りふりかけ 肉じゃが 大根みそ汁	ミルク	米/かつお節、青のり、白ごま、醤油、酒/豚肩小間切れ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、かつお節、醤油、みりん、砂糖/大根、えのきたけ、白みそ、煮干し	乳児用菓子	
		乳児用菓子		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、サラダ油	
		ミルク			
6火	イタリアンスバゲティ ささみのサラダ チンゲン菜のスープ	蒸しパン	スバゲティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、サラダ油/鶏ささみ、キャベツ、胡瓜、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油/チンゲン菜、玉ねぎ、醤油、かつお節	乳児用菓子	
		ミルク		米、ひじき、人参、醤油、砂糖、みりん、酒	
		乳児用菓子			
7水	食パン ベーコントマトサンドの具 クリームシチュー にんじんサラダ	ミルク	食パン/ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、砂糖/鶏もも小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、サラダ油、小麦粉、バター、スキムミルク/人参、もやし、サラダ油、酢、砂糖、醤油、白ごま	ベビーチーズ	
		ベビーチーズ		米、大根、かつお節	
		ミルク			
8木	けんちんうどん 五目春雨 白菜とツナの和え物	大根おじや	ゆでうどん、鶏もも小間切れ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、かつお節、醤油、みりん/豚ひき肉、ごま油、春雨、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、醤油/白菜、人参、胡瓜、ツナ、塩昆布	バナナ	
		ミルク		米、かつお節	
		バナナ			
9金	固がゆ チキンカツのみぞれかけ キャベツと胡瓜の昆布和え わかめのみそ汁	ミルク	米/鶏ささみ、小麦粉、パン粉、サラダ油、大根、酢、砂糖、醤油、片栗粉/キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布/カットわかめ、玉ねぎ、煮干し、白みそ	乳児用菓子	
		乳児用菓子		乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
		ミルク			
10土	固がゆ 野菜あんかけ わかめスープ バナナ	乳児用菓子、プレーンヨーグルト	米/人参、玉ねぎ、じゃがいも、かつお節、醤油、みりん、片栗粉/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、醤油/バナナ	乳児用菓子	
		ミルク		乳児用菓子	
		乳児用菓子			
13火	固がゆ 野菜あんかけ マカロニサラダ わかめスープ	ミルク	米/豚肩小間入れ、人参、玉ねぎ、にんにく、かつお節、醤油、みりん、片栗粉/マカロニ、人参、胡瓜、コーン、ベーコン、大豆マヨネーズ/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、醤油	乳児用菓子	
		乳児用菓子		食パン、ゆであずき缶、バター	
		ミルク			
14水	マーガリンロール ツナサンドの具 春雨と肉団子のスープ ひじきのナムル	小倉トースト	マーガリンロール/ツナ、コーン、大豆マヨネーズ/春雨、鶏むねひき肉、玉ねぎ、生姜、小松菜、人参、しめじ、春雨、かつお節、醤油、ごま油/ひじき、人参、胡瓜、もやし、醤油、酢、砂糖、ごま油	ベビーチーズ	
		ミルク		米、かつお節	
		ベビーチーズ			
15木	ミートソーススバゲティ 中華サラダ 長ねぎのスープ	ミルク	ペンネ、豚ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、サラダ油/もやし、胡瓜、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油、カットわかめ、ねぎ、かつお節、醤油	バナナ	
		バナナ		米、豚ひき肉、白みそ、醤油、砂糖、酒	
		ミルク			
16金	固がゆ カジキの竜田揚げ 切干大根のサラダ さつま汁	肉みそおじや	米/かじき、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油/切干大根、キャベツ、人参、ベーコン、醤油、酢、砂糖、大豆マヨネーズ/鶏もも小間切れ、木綿豆腐、さつまいも、人参、大根、ごぼう、ねぎ、白みそ、かつお節、サラダ油	乳児用菓子	
		ミルク		食パン、黒練りごま、バター、砂糖	
		乳児用菓子			
17土	ハイジパン コーンポテトサンドの具 麻婆豆腐スープ バナナ	黒ごまトースト	ハイジパン/じゃがいも、コーン、大豆マヨネーズ、砂糖/豚ひき肉、絹ごし豆腐、人参、にら、かつお節、白みそ、ごま油/バナナ	乳児用菓子	
		ミルク		乳児用菓子	
		乳児用菓子			
19月	固がゆ そぼろ菜めし ひじきとキャベツのサラダ 飛鳥汁	ミルク	米/鶏むねひき肉、ごま油、生姜、小松菜、人参、醤油、みりん、砂糖、白ごま、片栗粉/ひじき、ベーコン、キャベツ、コーン、大豆マヨネーズ、醤油/鶏もも小間切れ、大根、人参、白菜、かつお節、白みそ	乳児用菓子	
		乳児用菓子		干しそうめん、えのきたけ、ねぎ、かつお節、醤油、みりん	
		ミルク			
20火	焼きうどん さつま芋のサラダ 酸味スープ	きのこのにゅう麺	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、人参、もやし、醤油、みりん/さつまいも、胡瓜、大豆マヨネーズ、酢/木綿豆腐、卵、干ししいたけ、人参、ねぎ、かつお節、醤油、酢、ごま油	乳児用菓子	
		ミルク		コッペパン、サラダ油、きな粉、砂糖	
		きな粉揚げパン			
21水	食パン たまごサンドの具 野菜スープ ツナサラダ	ミルク	食パン/卵、大豆マヨネーズ/鶏もも小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かつお節、醤油/キャベツ、ツナ、胡瓜、トマト、醤油、砂糖、酢、サラダ油	ベビーチーズ	
		ベビーチーズ		米、塩鮭、白ごま	
		ミルク			
22木	五目みそうどん カレイの磯辺揚げ キャベツとひじき炒め	鮭おじや	ゆでうどん、鶏もも小間切れ、玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ、干ししいたけ、かつお節、白みそ/カレイ、小麦粉、青のり、サラダ油/キャベツ、ひじき、醤油、ごま油	バナナ	
		ミルク		米、かつお節	
		バナナ			
23金	固がゆ 鮭の西京焼き 切干大根の炒め煮 白菜のスープ	おかかおじや	米/鮭、白みそ、砂糖、酒、みりん/切干大根、人参、醤油、砂糖、みりん、サラダ油/白菜、玉ねぎ、人参、かつお節、醤油	乳児用菓子	
		ミルク		バター、砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、卵	
		乳児用菓子			
24土	固がゆ 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	カステラ	米/鶏もも小間切れ、醤油、みりん、砂糖/キャベツ、人参、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ	乳児用菓子	
		ミルク		乳児用菓子	
		乳児用菓子			
26月	固がゆ 野菜あんかけ コールスローサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	ミルク	米/玉ねぎ、人参、じゃがいも、かつお節、醤油、みりん、片栗粉/キャベツ、人参、コーン、酢、大豆マヨネーズ、砂糖/玉ねぎ、しめじ、かつお節、醤油	乳児用菓子	
		乳児用菓子		あんぱん	
		ミルク			
27火	きのこうどん 鶏の照り焼き 切干大根のナムル	菓子パン	ゆでうどん、豚肩小間切れ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、なめこ、人参、ねぎ、かつお節、醤油、みりん/切干大根、もやし、胡瓜、人参、醤油、ごま油	乳児用菓子	
		ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、牛乳、さつまいも、りんご	
		りんごとさつまいものケーキ			
28水	マーガリンロール 白身魚のフライ 野菜スープ バナナ	ミルク	マーガリンロール/メルルーサ、小麦粉、パン粉、サラダ油/豚肩小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、かつお節、醤油/バナナ	ベビーチーズ	
		ベビーチーズ		米、炊き込みわかめ	
		ミルク			
29木	野菜みそうどん レバーの竜田揚げ 野菜の甘酢	わかめおじや	ゆでうどん、煮干し、豚肩小間切れ、玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、サラダ油、白みそ/レバー、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、サラダ油/キャベツ、胡瓜、みかん缶、酢、砂糖	バナナ	
		ミルク		米、しらす干し、小松菜、ごま油	
		バナナ			
30金	固がゆ カレイのみそ煮 大根と鶏肉の煮物 麩のすまし汁	青菜としらすのおじや	米/カレイ、赤みそ、生姜、酒、砂糖/大根、鶏もも小間切れ、かつお節、醤油、酒、みりん/カットわかめ、麩、かつお節、醤油	乳児用菓子	
		ミルク		乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
		乳児用菓子			
31土	わかめうどん 松風焼き バナナ	ミルク	ゆでうどん、鶏もも小間切れ、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、醤油、みりん/鶏むねひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、白みそ、片栗粉、砂糖、酒、醤油、白ごま/バナナ	乳児用菓子	
		乳児用菓子		乳児用菓子	
		ミルク			
※ 乳児用菓子・・・ハイハイン または マンナウェファー の提供になります。					