

## メニュー表

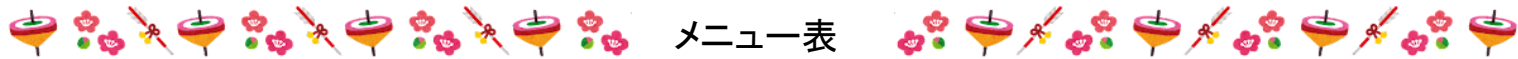
2026年01月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
5日 (月)	ご飯 メンチカツ ケチャップパスタ キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	544	17.0	17.0	1.4
6日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え カレービーンズ 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ カレーウ	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	クッキー(レーズン) 牛乳	494	20.6	15.7	1.1
7日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 マカロニサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) マスカットゼリー	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ 麩 マスカットゼリー	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	ハッシュドポテト 牛乳	515	16.4	18.2	1.0
8日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツ添え 人参しりしり わかめスープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 わかめ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	お麩ラスク(ココア) 牛乳	454	15.1	14.5	1.1
9日 (金)	あんかけうどん ささみフライ 野菜のごま風味サラダ 	うどん 三温糖 めんつゆ 片栗粉 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	菜めしおにぎり 牛乳	438	15.9	14.2	2.0
10日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(豆腐・わかめ)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ トマトケチャップ	ビスケット お茶	429	11.4	13.1	1.6
13日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼き厚揚げ ひじきのミルキーサラダ 春雨スープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ はるさめ ごま油	豚肉 厚揚げ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ	スイートパンプキン 牛乳	539	19.1	18.5	1.0
14日 (水)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのごま風味サラダ ピーチゼリー 	精白米 カレーウ めんつゆ ごま ピーチゼリー	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ	ちんすこう 牛乳	518	13.6	13.4	1.0
15日 (木)	ご飯 牛肉入りコロッケ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 じゃがいも パン粉 マカロニ 油 ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 青のり ツナ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん だいこん	おぐらチーズクラッカー 牛乳	525	13.4	17.6	1.0
16日 (金)	かしわ飯 赤魚の白味噌焼き 白菜とほうれん草のサラダ すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 めんつゆ 油 きび砂糖 酢 麩	鶏肉 赤魚 味噌 わかめ	ごぼう にんじん いんげん はくさい ほうれん草	蒸しパン(さつま芋) 牛乳	456	18.8	10.9	1.3

福岡県の郷土料理「かしわ飯」



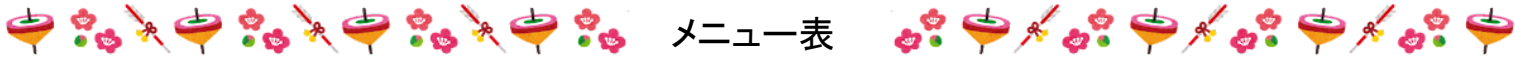


## メニュー表

2026年01月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
17日 (土)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ミネラルサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん	せんべい お茶	397	13.0	9.4	1.0
19日 (月)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 焼きかぼちゃ 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり えのきたけ	ポテトのソフトクッキー 牛乳	568	17.4	18.5	1.1
20日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ いんげん はくさい	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	510	19.4	16.6	1.1
21日 (水)	中華飯 青のりポテト マスカルトゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも マスカルトゼリー	豚肉 青のり	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい	もものヨーグルトがけ せんべい 牛乳	523	13.0	12.6	1.1
22日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とスパゲティのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 スパゲッティ マヨネーズ	ほっけ 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり もやし	ピザ風トースト 牛乳	489	21.2	12.3	1.6
23日 (金)	ラーメン 甘芋 キャベツのマヨ和え 	中華めん ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マヨネーズ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	きつねおにぎり 牛乳	416	12.9	12.4	1.7
24日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ビスケット お茶	453	11.2	12.5	1.2
26日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリー添え ビーフン のっぺい汁  <div>からだぽかぽかメニュー♪</div> 	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	コーンマヨパン 牛乳	521	20.0	16.7	1.1
27日 (火)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) マッシュポテト コールスローサラダ 野菜スープ	精白米 ハヤシルウ じゃがいも きび砂糖 マヨネーズ 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	りんごゼリー クラッカー 牛乳	476	16.1	15.1	1.0
28日 (水)	麻婆飯 野菜のおかか和え バナナ 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ブロッコリー バナナ	クッキー(きなこ) 牛乳	441	15.1	11.2	1.2



メニュー表

2026年01月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		( kcal )	( g )	( g )	( g )
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 パン粉 油 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	たら 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん だいこん もやし ねぎ	ぶどうケーキ 牛乳	547	16.9	18.4	1.1
30日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 油 酢 ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい	うどん 牛乳	494	12.9	10.2	2.0
31日 (土)	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(豆腐・玉ねぎ)	スパゲッティ 油 きび砂糖 マヨネ	豚肉 ツナ 豆腐	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	せんべい お茶	373	11.7	11.9	1.9
平均						498	16.5	14.9	1.3

※土曜日の栄養価は含まれておりません。  
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。