


こばと保育園(一般)

2026年1月献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
午前	◎材料の都合上献立が変更になる場合があります。 ◎今月のお楽しみ給食は13(火)です。 ◎卵は使用していません。 今月の平均栄養価 エネルギー 3～5歳児 1～2歳児 たんぱく質 557kcal 476kcal 脂質 20.6g 18.0g 18.1g 16.7g						1	元旦		2			3		
昼食															
午後															
午前	5	バナナ 牛乳	6	南瓜ポーロ 牛乳	7	おせんべい 牛乳	8	南瓜ポーロ 牛乳	9	ビスケット 牛乳	10	おせんべい 牛乳			
昼食	カレーライス レタスとえのきのスープ コールスローサラダ みかん		食パン ほうれん草と人参のスープ 野菜入りミートボール 温野菜サラダ グレープフルーツ		御飯 きのこのあんかけ汁 豚肉のごまだれ焼き 蒸し野菜とささみの和え物 りんご		けんちんうどん チーズ揚げ餃子 バナナ		御飯 豆腐とえのきの澄まし汁 鯖の味噌煮 卵の花 塩もみきゅうり みかん		生姜焼き丼 もやしとわかめの味噌汁 南瓜煮 バナナ				
午後	抹茶蒸しパン 牛乳		フルーツヨーグルト 麦茶		七草がゆ 牛乳		白ごまトースト 牛乳		さつま芋入りおしるこ 牛乳		ラスク 牛乳				
午前	12		13	南瓜ポーロ 牛乳	14	おせんべい 牛乳	15	南瓜ポーロ 牛乳	16	ビスケット 牛乳	17	おせんべい 牛乳			
昼食	成人の日		だるまごはん 麴とわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え みかん		御飯 大根の味噌汁 鮭のパン粉焼き もやしの和え物 りんご		コーンラーメン ごぼうと人参の煮物 バナナ		御飯 キャベツと生揚げの味噌汁 豚肉とさつま芋の炒め物 いんげんの胡麻和え みかん		ほうとううどん 揚げじゃが バナナ				
午後			チュロス 牛乳		ツナマヨパン 牛乳		ぶどうゼリー おせんべい 牛乳		餃子の皮のピザ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳				
午前	19	バナナ 牛乳	20	南瓜ポーロ 牛乳	21	おせんべい 牛乳	22	南瓜ポーロ 牛乳	23	ビスケット 牛乳	24	おせんべい 牛乳			
昼食	御飯 豚汁 鶏肉のカレー風味揚げ 青梗菜とちくわの和え物 みかん		食パン ほうれん草と人参のスープ 野菜入りミートボール 温野菜サラダ グレープフルーツ		御飯 きのこのあんかけ汁 豚肉のごまだれ焼き 蒸し野菜とささみの和え物 りんご		けんちんうどん チーズ揚げ餃子 バナナ		御飯 豆腐とえのきの澄まし汁 鯖の味噌煮 卵の花 塩もみきゅうり みかん		生姜焼き丼 もやしとわかめの味噌汁 南瓜煮 バナナ				
午後	もちもちチーズパン 牛乳		フルーツヨーグルト 麦茶		鶏肉と昆布のごはん 牛乳		白ごまトースト 牛乳		さつま芋入りおしるこ 牛乳		ラスク 牛乳				
午前	26	バナナ 牛乳	27	南瓜ポーロ 牛乳	28	おせんべい 牛乳	29	南瓜ポーロ 牛乳	30	ビスケット 牛乳	31	おせんべい 牛乳			
昼食	御飯 小松菜となめこの味噌汁 ヤンニョムチキン ひじき煮 かぶの塩昆布和え みかん		ミートトースト 青梗菜の中華スープ ポテトサラダ グレープフルーツ		御飯 大根の味噌汁 鮭のパン粉焼き もやしの和え物 りんご		コーンラーメン ごぼうと人参の煮物 バナナ		御飯 キャベツと生揚げの味噌汁 豚肉とさつま芋の炒め物 いんげんの胡麻和え みかん		ほうとううどん 揚げじゃが バナナ				
午後	マーマレードケーキ 牛乳		クッキー 牛乳		ツナマヨパン 牛乳		ぶどうゼリー おせんべい 牛乳		餃子の皮のピザ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳				