

令和8年1月 献立表(B:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
5	月	牛乳	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 里いも ごんにやく サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ
6	火	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) バイン(缶)
7	水	牛乳	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも だし昆布 竹輪 青のり 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 メロンパン	ほうれんそう 大根 にんじん 白菜 水菜 みかん
8	木	牛乳	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 きな粉	ロールパン じゃがいも バター スープの素 トマトケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり
9	金	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 トマトケチャップ 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん
10	土	牛乳	(ごはん) みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょうゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ バナナ
13	火	牛乳	ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 バナナ	鶏もも かまぼこ 煮干し だ し昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 里いも しょうゆ もち サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 バナナ
14	水	牛乳	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チンゲンサイ
15	木	牛乳	小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	あずき 白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 もち米 さつまいも 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ プリン	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ みかん
16	金	牛乳	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 バター ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しょうが
17	土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょ うゆ クッキー	にんじん ほうれんそう バナナ
19	月	牛乳	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 きな粉	ロールパン じゃがいも バター スープの素 トマトケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり
20	火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クラッカー	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン バセリ ブロッコリー
21	水	牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 豆腐 だし昆布 みそ ひじき 牛乳 いりこ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油 おかき	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり
22	木	牛乳	パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	固形ヨーグルト あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 ひじき まぐろ油漬 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも サラダ油 スープの素 バター 小麦粉 マヨネーズ ごま しょうゆ 砂糖 あられ	カリフラワー にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン
23	金	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 トマトケチャップ 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん
24	土	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) バイン(缶)
26	月	牛乳	(ごはん) みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょうゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ バナナ
27	火	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 片栗粉 ウスターソース 酒 サブレ トマトケチャップ スープの素	にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜 しょうが ねぎ
28	水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クラッカー	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン バセリ ブロッコリー
29	木	牛乳	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 バター ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しょうが
30	金	牛乳	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チンゲンサイ
31	土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょ うゆ クッキー	にんじん ほうれんそう バナナ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。  
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。  
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。  
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g  
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。  
※15日はお誕生日献立です。  
※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。  
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	エネルギー Kcal	たんぱ く 質 g	脂 質 g	カルシウ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未 満 児	基 準 量		470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価		470(498)	19.3	17.3	285	1.8	384	0.24	0.43	26	1.5
以 上 児	基 準 量		570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価		546(575)	21	17.5	244	2.4	437	0.27	0.39	32	1.8