



# 給食献立表



発行者: 広野保育園  
令和8年1月号

日 曜 日	行 事	献 立	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 ★印赤字は 手作りおやつ です	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
5 月	希望保育	麻婆豆腐、華風和え、バナナ、 麦茶	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、米みそ	◎みかん、バナナ、もやし、ねぎ、にんじ ん、きゅうり、にんにく、しょうが、○気にな る野菜	みかん	気になる野菜 ジュース ぼたぼた焼き	E 323.4(448.4) P 12.2(13.0) F 12.9(11.2) 塩 1.5(1.2)
6 火	希望保育	すき焼き風煮、バナナ、すこやか ふりかけ、麦茶	七分つき米(未)、しらたき、サラ ダ油、砂糖	豚肉、焼き豆腐	はくさい、バナナ、たまねぎ、ねぎ、しいた け	麦茶 ビスコ	プリン	E 259.1(376.9) P 13.7(15.1) F 13.5(14.1) 塩 1.3(1.2)
7 水	希望保育	白菜シチュー、コールスロー、リ んごゼリー、麦茶	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	◎バナナ、りんごゼリー、はくさい、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍 とうもろこし	バナナ	ジョア 源氏パイ	E 407.0(510.5) P 15.6(16.1) F 16.6(14.2) 塩 1.4(1.1)
8 木		豚肉のバーベキューソース炒 め、ツナサラダ、バナナ、コンソメ スープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、 植物油、砂糖、○食パン、○マヨ ネーズ	豚肉、ツナ水煮、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、こ まつな、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅ うり、りんご、にんにく、○冷凍とうもろこし	麦茶 ゆで芋	牛乳 コーンマヨートス ト★	E 349.7(463.5) P 18.4(18.2) F 15.9(13.9) 塩 1.7(1.4)
9 金		さつまいものコロツケ、ミックス キャベツ、みかん、ふりかけ、み そ汁(わかめ・もやし・焼麴)	七分つき米(未)、さつまいも、パ ン粉、薄力粉、焼麴、サラダ油	豚ひき肉、米みそ、チーズ、煮干 し、炒りごま	◎幼児ぶどうジュース、みかん、キャベ ツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、わかめ	ぶどうジュース	ソフール	E 239.4(379.7) P 9.7(10.7) F 6.0(5.9) 塩 1.8(1.4)
10 土		塩野菜あんかけ丼、バナナ、牛 乳	七分つき米(未)、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、しょうが		麦茶 お菓子	E 283.5(403.7) P 11.9(13.1) F 12.4(12.4) 塩 0.9(0.7)
13 火		照焼きチキン、すき昆布煮、みか ん、みそ汁(えのき・豆腐・ほうれ ん草)	七分つき米(未)、しらたき、サラ ダ油、砂糖、○ごま油、○七分つ き米	鶏もも肉、豆腐、米みそ、薄揚 げ、煮干し、○かつお節、○炒り ごま	◎りんご、みかん、ほうれんそう、えのき たけ、にんじん、すき昆布、しょうが、にん にく	りんご	麦茶 焼きおにぎり★	E 290.6(408.6) P 16.3(17.3) F 8.4(8.2) 塩 1.9(1.6)
14 水		ポークカレー、しょうゆフレンチ、 バナナ、牛乳	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃ がいも、サラダ油、○ホットケー キ粉、○黒砂糖、○サラダ油、○ごま 油	豚肉、牛乳、バター、○調整豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、冷凍とうもろこし、○気にな る野菜ジュース	麦茶 ゆで芋	気になる野菜 ジュース マーラーカオ★	E 458.1(570.8) P 15.8(16.4) F 20.0(17.6) 塩 1.9(1.6)
15 木	カミカミメニュー	さばのみりんしょうゆ漬け焼き、 白菜のゆかりあえ、りんご、さつ まい汁	七分つき米(未)、さつまいも、○ じゃがいも、○薄力粉、○サラダ 油	さば、豆腐、米みそ、煮干し、○ 牛乳、○粉チーズ	◎みかん、はくさい、りんご、だいこん、に んじん、ごぼう、しいたけ、しょうが	みかん	牛乳 ポテトクラッカー ★	E 353.5(435.9) P 18.8(16.2) F 18.2(14.2) 塩 1.9(1.5)
16 金		ポトフ、コーンサラダ、みかん、す こやかふりかけ	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油	鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	◎バナナ、みかん、キャベツ、もやし、ほう れんそう、にんじん、たまねぎ、冷凍とう もろこし	バナナ	牛乳 星たべよ	E 264.4(385.8) P 14.0(14.1) F 11.6(10.1) 塩 1.4(1.2)
17 土		白菜のうま煮丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、にん じん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 246.5(365.7) P 11.9(13.0) F 9.7(9.7) 塩 1.1(0.9)
19 月		豚肉の生姜焼き、おひたし、りん ご、かきたまスープ	七分つき米(未)、砂糖	豚肉、豆腐、卵	◎みかん、りんご、もやし、たまねぎ、はく さい、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、 しょうが	みかん	水 非常用菓子	E 295.4(402.4) P 12.6(13.1) F 17.4(14.8) 塩 1.3(1.0)
20 火		スパニッシュオムレツ、白菜サラ ダ、みかん、かぶの豆乳スープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、砂糖、○砂糖	調製豆乳、卵、ベーコン、牛乳、 ビザ用チーズ、ツナ水煮、バター	◎バナナ、みかん、はくさい、かぶ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ、にんに く、○みかん缶、○バナナ、○白桃缶、○ パイン缶	バナナ	フルーツボンチ ★	E 330.6(443.8) P 11.1(12.0) F 15.7(13.5) 塩 1.7(1.3)
21 水	魚の解体ショー	ハンバーグ、洋風きんぴら、りん ご、コンソメスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、し らたき、サラダ油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、ベーコン	◎幼児りんごジュース、りんご、たまね ぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、しめじ、 パセリ	りんごジュース	プリン	E 320.0(323.8) P 14.8(12.8) F 17.5(15.0) 塩 1.4(1.1)
22 木	旬の魚デー	タラフライ、白菜のおかか和え、 バナナ、みそ汁(もやし・大根・わ かめ)	七分つき米(未)、サラダ油、薄 力粉、パン粉	たら、米みそ、煮干し、かつお 節、○牛乳	はくさい、バナナ、もやし、だいこん、にん じん、わかめ	麦茶 白い風船	牛乳 ココア煮しパン ★	E 420.3(547.9) P 17.1(19.2) F 17.3(16.5) 塩 1.7(1.5)
23 金		豚肉のカレーソース、しょうゆフ レンチ、スイートスプリング、みそ 汁(薄揚げ・ねぎ・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油	豚肉、ちくわ、米みそ、薄揚げ、 煮干し、○牛乳	◎りんご、スイートスプリング、たまねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、にんにく	りんご	牛乳 まがりせんべい	E 312.8(426.9) P 19.2(18.7) F 14.4(13.2) 塩 1.9(1.6)
24 土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 317.6(427.4) P 13.5(14.5) F 13.3(12.5) 塩 0.7(0.6)
26 月		千草焼き、納豆和え、りんご、み そ汁(厚揚げ・しめじ・わかめ)	七分つき米(未)、砂糖、○ロー ルパン	卵、厚揚げ、挽きわり納豆、豚ひ き肉、米みそ、煮干し、○牛乳、 ○ビザ用チーズ、○ウインナー	りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、にん じん、冷凍とうもろこし、しめじ、わかめ、 ○キャベツ	麦茶 ビスコ	牛乳 ホットドッグ★	E 372.5(450.6) P 21.8(20.9) F 18.8(17.9) 塩 2.4(1.9)
27 火		ポークソテー オニオンソース、 大根サラダ、みかん、コーンポ タージュ	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、ご ま油、サラダ油、砂糖、○ホットケー キミックス、○グラニュー糖	牛乳、豚肉、○豆乳	◎バナナ、みかん、だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、冷 凍とうもろこし	バナナ	麦茶 ココアケーキ★	E 355.4(454.4) P 14.4(14.5) F 15.9(13.6) 塩 1.7(1.4)
28 水	スマイルランチ 完全給食	五目うどん、ゼリーアラモード	うどん、砂糖	豚肉、油揚げ、フローズンホイッ プ、なると、煮干し	◎幼児ぶどうジュース、りんごゼリー、ほ うれんそう、みかん缶、ねぎ、にんじん	ぶどうジュース	麦茶 ケーキ★	E 479.2(449.3) P 18.3(15.1) F 15.5(14.0) 塩 2.5(1.9)
29 木		カレーの梅焼き、磯香和え、パナ ナ、きりたんぽ汁	七分つき米(未)、しらたき、きり たんぽ、砂糖、○ホットケーキ ミックス、○サラダ油	カレー、鶏もも肉、かつお節、米 みそ、○牛乳、○ウインナー、○ チーズ	◎りんご、バナナ、もやし、ほうれんそう、 ねぎ、ごぼう、まいたけ、にんじん、うめ干 し、刻みのり、○ほうれんそう、○冷凍と うもろこし、○にんじん	りんご	牛乳 ケーキサレ★	E 315.0(439.7) P 21.3(22.0) F 9.6(9.4) 塩 1.9(1.6)
30 金		鶏のパン粉焼き、ポテトサラダ、 みかん、みそ汁(ほうれん草・厚 揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、パ ン粉、マヨネーズ、オリーブ油、 ○チョコビスケット	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、粉 チーズ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、みかん、ほうれんそう、きゅ うり、冷凍とうもろこし、にんじん、パセリ	バナナ	牛乳 チョコビスケッ ト	E 384.9(476.4) P 20.0(20.8) F 19.3(17.1) 塩 1.5(1.3)
31 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 308.7(417.0) P 12.6(13.6) F 14.7(13.9) 塩 1.1(1.1)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。  
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。  
※茶色字で記載している献立は松組さんの希望献立です。

親子で食の体験を広げよう

行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。お節料理の黒豆には「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにという意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが少なくありません。その願いや意味を知ること、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。

あけましておめでとうございます。  
新年がスタートしました。お子さんたちが元気に過ごせるよう、そして毎日の給食を楽しみにしてもらえるように安心しておいしい給食づくりに努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

たべものクイズ

Q 次のうちヤドカリの仲間は？

①ワタリガニ ②タラバガニ ③ズワイガニ

A 正解は②。通常、カニの足は5対(10本)ですが、タラバガニは4対(8本)。学術的にヤドカリの仲間に分類されています。