



給食献立表

普通食



令和8年1月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1月5日	麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	レーズンホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、砂糖、 里芋、ホットケーキミックス	生揚げ、のり、味噌、 かつお節、ヨーグルト、 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 ほうれん草、大根、レーズン	414	13.5	7.3	12
1月6日	ナポリタンスパゲティ ひじきサラダ バナナ	青菜おにぎり いりこ	スパゲティ、オリーブ油、 コンソメ、大豆、マヨネーズ、 米、	ベーコン、ひじき、ツナ、 わかめ、胡麻、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 しめじ、とうもろこし、 胡瓜、バナナ、大根、	473	14.1	11.7	1.3
1月7日	麦ごはん タラのカレーフライ ブロッコリーとパプリカの煮 びたし 澄まし汁	プリン いりこ	薄力粉、カレー粉、サラダ 油、プリン	タラ、ふ、かつお節、 いりこ	パセリ、ブロッコリー、 パプリカ、えのきたけ、 小松菜	369	17.1	10.6	0.9
1月8日	麦ごはん グリーンバーグ 春雨の甘酢和え 味噌汁	シュガー揚げパン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、はるさ め、砂糖、コッペパン、サ ラダ油、グラニュー糖	豚ひき肉、鶏卵、油揚 げ、味噌、かつお節、 牛乳、いりこ	ピーマン、ほうれん草、 玉ねぎ、小松菜、人参、 とうもろこし、かぼちゃ	524	20.1	19.1	1.4
1月9日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 豆サラダ 味噌汁	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、大豆、マヨ ネーズ、じゃが芋、片栗 粉、バター	鶏もも、ソーセージ、 味噌、かつお節、青の り、牛乳、いりこ	しょうが、枝豆、とうも ろこし、人参、キャベ ツ、玉ねぎ	509	20.2	18.2	1.6
1月13日	麦ごはん 炒り豆腐 カリフラワーのサラダ 味噌汁	きな粉クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、 マヨネーズ、薄力粉、ペー キングパウダー、バター	豆腐、ツナ、わかめ、 味噌、かつお節、きな 粉、鶏卵、牛乳、いり こ	人参、玉ねぎ、しいた け、ほうれん草、カリフ ラワー、小松菜、切り干 し大根	462	16.2	17.0	1.1
1月14日	麦ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが 味噌汁	芋ようかん 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、しらた き、サラダ油、砂糖、さつ まいも、寒天	さば、鶏ひき肉、味 噌、かつお節、牛乳、 いりこ	玉ねぎ、人参、さやいん げん、小松菜	441	18.8	11.8	1.6
1月15日	あんかけ焼きそば ささ身と野菜の胡麻和え みかん	五目おにぎり いりこ	中華めん、サラダ油、中華 だし、片栗粉、マヨネー ズ、米、	えび、豚もも、鶏ささ み、胡麻、鶏ひき肉、 油揚げ、かつお節、い りこ	人参、ピーマン、玉ね ぎ、白菜、たけのこ、し いたけ、人参、きゅう り、みかん、みつば	391	19.2	8.3	1.6
1月16日	麦ごはん ボークヒーンズ ごぼうサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、大豆、サラダ油、 コンソメ、砂糖、マヨネー ズ、じゃが芋、蒸しパン ミックス	豚ひき肉、味噌、胡 麻、油揚げ、味噌、か つお節、チーズ、牛 乳、いりこ	人参、玉ねぎ、なす、ご ぼう、きゅうり、とうも ろこし	419	17.5	16.7	1.5
1月19日	麦ごはん 焼きコロッケ 野菜の納豆和え 味噌汁	豆腐ドーナツ いりこ	米、麦、じゃが芋、バ ター、パン粉、ホットケ ーキミックス、サラダ油	豚ひき肉、チーズ、納 豆、油揚げ、味噌、か つお節、豆腐、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、 ほうれん草、人参、えの きたけ、大根	446	13.9	14.8	1.1
1月20日	豚汁うどん マカロニサラダ みかん	ゆかりおにぎり いりこ	うどん、マカロニ、マヨ ネーズ、米	豚もも、豆腐、味噌、 かつお節、ハム、ゆか り、いりこ	大根、人参、ごぼう、ね ぎ、きゅうり、人参、 とうもろこし、マヨネー ズ、みかん	375	13.6	5.4	1.4
1月21日	麦ごはん アジフライ ナムル風煮浸し 味噌汁	ガレット 牛乳 いりこ	米、麦、薄力粉、パン粉、 揚げ油、砂糖、ごま油、 じゃが芋、バター	アジ、鶏卵、油揚げ、 わかめ、味噌、かつお 節、チーズ、脱脂粉 乳、牛乳、いりこ	ほうれん草、もやし、人 参、白菜、パセリ	424	21	12.5	1.8
1月22日	カレーライス 野菜の胡麻和え バナナ	焼きそば いりこ	米、麦、じゃが芋、カレー ルー、砂糖、中華麺、サ ラダ油	鶏もも、胡麻、鶏ひき 肉、いりこ	人参、玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、人参、バ ナナ	455	13.6	13.3	1.6
1月23日	麦ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ブルーベリーホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、しらたき、サラダ 油、砂糖、めんつゆ、ホッ トケーキミックス	豚肉、焼き豆腐、わか め、味噌、かつお節、 牛乳、いりこ	白菜、人参、ほうれん 草、えのきたけ、かぶ、 しめじ、ブルーベリー	435	17.3	12.2	1.1
1月26日	麦ごはん 白菜と豚肉の煮物 オーロラサラダ 味噌汁	蒸かし芋 牛乳 いりこ	米、麦、しらたき、砂糖、 マヨネーズ、さつまいも	豚もも、生揚げ、味 噌、かつお節、牛乳、 いりこ	白菜、里芋、人参、ね ぎ、キャベツ、きゅう り、なす	425	16.2	11	2.1
1月27日	麦ごはん チンジャオロース 紅白煮 中華スープ	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、 片栗粉、ごま油、じゃが 芋、中華だし、ごま油、食 パン	豚もも、ツナ、わか め、味噌、胡麻、チー ズ、牛乳、いりこ	たけのこ、パプリカ、 ピーマン、人参、もや し、しいたけ、	478	21.7	12.6	1.1
1月28日	麦ごはん 和風サラダ ぶりの照り焼き 味噌汁	いちごスコーン いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、 薄力粉、ペーキングパウ ダー、イチゴジャム、バ ター	かまぼこ、ぶり、味 噌、かつお節、牛乳、 いりこ	キャベツ、人参、とうも ろこし、チンゲン菜、え のきたけ	420	16.5	12.6	1.4
1月29日	麦ごはん ニラハンバーグ れんこんの煮物 味噌汁	コーンフレークケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、めんつ ゆ、さつまいも、コーンフ レーク、マシュマロ、バ ター	豚ひき肉、鶏卵、味 噌、かつお節、牛乳、 いりこ	にら、玉ねぎ、人参、れ んこん、さやいんげん、 ごぼう	451	15.6	13.2	1.6
1月30日	麻婆ラーメン ポテトサラダ バナナ	オレンジ寒天 いりこ	中華麺、中華だし、ごま 油、片栗粉、じゃが芋、マ ヨネーズ、オレンジ果汁、 寒天、砂糖	豆腐、豚ひき肉、味 噌、チーズ、いりこ	ねぎ、人参、にら、にん にく、しょうが、きゅう り、バナナ、みかん缶	379	14.3	10.4	1.9



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※献立名の後に☆マークがついているものは新メニューとなります。





給食献立表

離乳食



令和8年1月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
1月5日	おかゆ	生揚げと野菜の煮物・ほうれん草の海苔和え	味噌汁	レーズンホットケーキ	米、生揚げ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやえんどう、ほうれん草、のり、里芋、大根、かつお粉、ホットケーキミックス、ヨーグルト、レーズン
1月6日	トマトスパゲッティ	ひじきサラダ	バナナ	赤ちゃんせんべい	スパゲティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ひじき、ツナ、大豆、とうもろこし、胡瓜、バナナ、赤ちゃんせんべい
1月7日	おかゆ	タラの煮つけ・ブロッコリーとパプリカの煮びたし	澄まし汁	プチダノン	米、タラ、パセリ、ブロッコリー、パプリカ、ふ、えのき、小松菜、かつお粉、プチダノン
1月8日	おかゆ	グリーンバーグ・春雨の和え物	味噌汁	コッペパン	米、鶏ひき肉、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、パン粉、小松菜、春雨、人参、とうもろこし、南瓜、油揚げ、かつお粉、パン
1月9日	おかゆ	鶏のさっぱり煮・豆まめサラダ	味噌汁	粉ふき芋	米、鶏ささみ、大豆、枝豆、とうもろこし、人参、キャベツ、玉ねぎ、味噌、かつお粉、じゃが芋、青のり
1月13日	おかゆ	炒り豆腐・カリフラワーサラダ	味噌汁	マンナ	米、豆腐、人参、玉ねぎ、しいたけ、ほうれん草、カリフラワー、小松菜、ツナ、切り干し大根、わかめ、かつお粉、ビスケット
1月14日	おかゆ	鮭の塩焼き・肉じゃが	味噌汁	芋ようかん	米、鮭、ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやえんどう、小松菜、えのき、味噌、かつお粉、さつま芋
1月15日	あんかけ焼きそば	ささみと野菜の和え物	みかん	赤ちゃんせんべい	中華めん、鶏ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、白菜、しいたけ、片栗粉、ささみ、胡瓜、みかん、赤ちゃんせんべい
1月16日	おかゆ	チキンビーンズ・ごぼうサラダ	味噌汁	チーズ蒸しパン	米、鶏ひき肉、大豆、人参、玉ねぎ、なす、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、味噌、胡麻、じゃが芋、油揚げ、かつお粉、蒸しパンミックス、チーズ
1月19日	おかゆ	焼きコロッケ・野菜の納豆和え	味噌汁	豆腐ホットケーキ	米、じゃが芋、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、チーズ、パン粉、パセリ、納豆、ほうれん草、えのき、大根、油揚げ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス、豆腐
1月20日	煮込みうどん	マカロニサラダ	みかん	赤ちゃんせんべい	うどん、鶏ひき肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、ねぎ、味噌、かつお粉、マカロニ、きゅうり、とうもろこし、みかん、赤ちゃんせんべい
1月21日	おかゆ	タラのパン粉煮・ナムル風煮浸し	味噌汁	粉ふき芋	米、タラ、パン粉、ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、白菜、わかめ、味噌、かつお粉、じゃが芋、パセリ
1月22日	野菜粥	野菜の胡麻和え	バナナ	煮込みそば	米、鶏ささみ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、胡麻、バナナ、中華麺、鶏ひき肉、キャベツ
1月23日	おかゆ	すき焼き風煮・ほうれん草の和え物	味噌汁	ブルーンホットケーキ	米、鶏ささみ、焼き豆腐、白菜、ほうれん草、えのき、わかめ、かぶ、しめじ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス、ブルーン
1月26日	おかゆ	豆腐とささみの煮物・キャベツサラダ	味噌汁	蒸かし芋	米、鶏ささみ、白菜、里芋、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、生揚げ、なす、味噌、かつお粉、さつま芋
1月27日	おかゆ	チンジャオロース・紅白煮	中華スープ	パン	米、鶏ささみ、ピーマン、片栗粉、じゃが芋、人参、ツナ、もやし、しいたけ、わかめ、食パン
1月28日	おかゆ	鮭の照り焼き・和風サラダ	味噌汁	赤ちゃんクッキー	米、鮭、キャベツ、人参、とうもろこし、チンゲン菜、えのき、味噌、かつお粉、赤ちゃんクッキー
1月29日	おかゆ	ニラハンバーグ・れんこんの煮物	味噌汁	コーンフレーク	米、鶏ひき肉、にら、玉ねぎ、人参、片栗粉、れんこん、さつま芋、ごぼう、味噌、かつお粉、コーンフレーク、粉ミルク
1月30日	麻婆ラーメン	ポテトサラダ	バナナ	オレンジ寒天	中華麺、豆腐、鶏ひき肉、ねぎ、人参、ニラ、味噌、片栗粉、じゃが芋、きゅうり、チーズ、バナナ、オレンジジュース、寒天、みかん

給食をはじめて取り入れる保護者の方へ。

エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「食」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

