

給食献立表



普通食



ベビーエンゼルハ千代中央保育園

令和8年1月

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、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	ナボリタンスパゲティ 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 たらのカレーフライ ブロッコリーとパブリカの煮 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	たら、ふ、かつお節、いりこ	バセリ、ブロッコリー、パブリカ、えのきだけ、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	シューガー揚げパン 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 鶏のさつばり煮 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、ベーキングパウダー、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 鰯の塩焼き 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、だけのこ、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 ポークピーンズ こぼうサラダ 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、バセリ、ほうれん草、人参、えのきだけ、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、バセリ	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	フルーンホットケーキ 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、えのきだけ、かぶ、しめじ、フルーン	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 チンジヤオロース 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	だけのこ、ハブリカ、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、ベーキングパウダー、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、チングン菜、えのきだけ	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 ホテトサラダ バナナ	オレンジゼン	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

ベビーエンゼルハ千代中央保育園

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	スパゲッティ、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・ブロッコリーとパブリカの煮びたし	澄まし汁	チダノン	米、タラ、バセリ、ブロッコリー、パブリカ、心、えのき、小松菜、かつお粉、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、ピスケット
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、さやいんげん、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	チキンピーンズ・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、豆腐、人参、玉ねぎ、なす、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、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、バセリ
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、玉ねぎ、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、チキンソーセージ、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	オレンジゼト	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、ゼト、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にお願い致します。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。

