



# 給食献立表

普通食



令和8年1月

エンゼルステーション保育園

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、海苔、味噌、鰹粉、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	517	16.8	8.8	1.6
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、オリーブオイル、大豆、マヨネーズ、米、胡麻	ベーコン、ひじき、ツナ、わかめ、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	591	17.6	14.6	1.7
1月7日	麦ごはん たらのかレーフライ 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	米、麦、小麦粉、カレー粉、油、麩、砂糖、パニラエッセンス、バター	鰹、鰹粉、鶏卵、牛乳、いりこ	パセリ、ブロッコリー、パプリカ、えのきだけ、小松菜	461	21.3	13.3	1.1
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、春雨、砂糖、コッペパン、油、グラニュー糖	豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、味噌、鰹粉、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、南瓜	655	25.2	22.7	1.7
1月9日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 豆まめサラダ 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	鶏肉、魚肉ソーセージ、味噌、鰹粉、青のり、牛乳、いりこ	生姜、枝豆、とうもろこし、人参、キャベツ、玉ねぎ	637	25.2	24	2
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、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、バター	豆腐、ツナ、わかめ、味噌、鰹粉、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	577	20.3	21.2	2
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、白滝、油、砂糖、さつま芋	鯖、豚肉、味噌、鰹粉、寒天、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、えのきだけ	552	23.5	14.7	1.3
1月15日	あんかけ焼きそば ささみと野菜の胡麻和え みかん	五目おにぎり いりこ	中華麺、油、片栗粉、胡麻、マヨネーズ、米	えび、豚肉、鶏肉、油揚げ、鰹粉、いりこ	人参、ピーマン、玉ねぎ、白菜、たけのこ、しいたけ、胡瓜、みかん、三つ葉	488	24	10.3	2
1月16日	麦ごはん ボークビーンズ 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、油、砂糖、マヨネーズ、胡麻、じゃが芋、蒸しパンミックス	豚ひき肉、味噌、油揚げ、鰹粉、チーズ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、茄子、ごぼう、胡瓜、とうもろこし	524	21.9	20.8	2.1
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、油	豚ひき肉、チーズ、納豆、油揚げ、味噌、鰹粉、豆腐、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、えのきだけ、大根	557	17.4	18.5	1.8
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	豚肉、豆腐、味噌、鰹粉、ハム、ゆかり、いりこ	大根、人参、ごぼう、ねぎ、胡瓜、とうもろこし、みかん	468	16.9	6.8	1.4
1月21日	麦ごはん アジフライ ナムル風煮びたし 味噌汁	ガレット 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、じゃが芋、バター	鯷、鶏卵、油揚げ、わかめ、味噌、鰹粉、チーズ、スキムミルク、牛乳、いりこ	ほうれん草、もやし、人参、白菜、パセリ	529	26.3	15.6	1.8
1月22日	カレーライス 野菜の胡麻酢和え バナナ	焼きそば いりこ	米、麦、じゃが芋、カレーパウダー、胡麻、砂糖、中華麺、油	鶏肉、いりこ	人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、バナナ	568	17	16.7	2.2
1月23日	麦ごはん ずき焼き風煮 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、白滝、油、砂糖、ホットケーキミックス	豚肉、豆腐、わかめ、味噌、鰹粉、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	543	21.6	15.3	2.0
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、里芋、白滝、砂糖、マヨネーズ、さつま芋	豚肉、生揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	白菜、ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参、茄子	531	20.2	13.8	1.4
1月27日	麦ごはん チンジャオロースー 紅白煮 中華スープ	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃが芋、食パン、胡麻	豚肉、ツナ、わかめ、味噌、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	598	27.2	15.8	2.6
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、油、小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、バター	かまぼこ、ぶり、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	キャベツ、人参、とうもろこし、チンゲン菜、えのきだけ	526	20.6	16.1	1.8
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、さつま芋、コーンフレーク、マシュマロ、バター	豚ひき肉、鶏卵、味噌、鰹粉、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	563	19.5	16.6	2.0
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、ごま油、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖	豆腐、豚ひき肉、味噌、チーズ、寒天、いりこ	ねぎ、人参、にら、にんにく、生姜、胡瓜、バナナ、オレンジ果汁、みかん缶	437	17.9	13	2.3



※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

卵除去食



令和8年1月

エンゼルステーション保育園

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、海苔、味噌、鰹粉、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	517	16.8	8.8	1.6
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、オリーブオイル、大豆、マヨドレ、米、胡麻	ツナ、ひじき、ツナ、わかめ、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	591	17.6	14.6	1.7
1月7日	麦ごはん たらのかレーフライ ブロッコリーとパプリカの煮びたし 澄まし汁	ゼリー いりこ	米、麦、小麦粉、カレー粉、油、麩、ゼリー	麩、鰹粉、牛乳、いりこ	パセリ、ブロッコリー、パプリカ、えのきだけ、小松菜	461	21.3	13.3	1.1
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、春雨、砂糖、コッペパン、油、グラニュー糖	豚ひき肉、油揚げ、味噌、鰹粉、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、南瓜	655	25.2	22.7	1.7
1月9日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 豆まめサラダ 味噌汁	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、大豆、マヨドレ、じゃが芋、片栗粉、バター	鶏肉、魚肉ソーセージ、味噌、鰹粉、青のり、牛乳、いりこ	生姜、枝豆、とうもろこし、人参、キャベツ、玉ねぎ	637	25.2	24	2
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、油、砂糖、マヨドレ、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、バター	豆腐、ツナ、わかめ、味噌、鰹粉、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	577	20.3	21.2	2
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、白滝、油、砂糖、さつま芋	鯖、豚肉、味噌、鰹粉、寒天、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、えのきだけ	552	23.5	14.7	1.3
1月15日	あんかけ焼きそば ささみと野菜の胡麻和え みかん	五目おにぎり いりこ	中華麺、油、片栗粉、胡麻、マヨドレ、米	えび、豚肉、鶏肉、油揚げ、鰹粉、いりこ	人参、ピーマン、玉ねぎ、白菜、たけのこ、しいたけ、胡瓜、みかん、三つ葉	488	24	10.3	2
1月16日	麦ごはん ボークビーンズ 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、油、砂糖、マヨドレ、胡麻、じゃが芋、蒸しパンミックス	豚ひき肉、味噌、油揚げ、鰹粉、チーズ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、茄子、ごぼう、胡瓜、とうもろこし	524	21.9	20.8	2.1
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、油	豚ひき肉、チーズ、納豆、油揚げ、味噌、鰹粉、豆腐、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、えのきだけ、大根	557	17.4	18.5	1.8
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、マヨドレ、米	豚肉、豆腐、味噌、鰹粉、ツナ、ゆかり、いりこ	大根、人参、ごぼう、ねぎ、胡瓜、とうもろこし、みかん	468	16.9	6.8	1.4
1月21日	麦ごはん アジフライ オムル風煮びたし 味噌汁	ガレット 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、じゃが芋、バター	鯷、油揚げ、わかめ、味噌、鰹粉、チーズ、スキムミルク、牛乳、いりこ	ほうれん草、もやし、人参、白菜、パセリ	529	26.3	15.6	1.8
1月22日	カレーライス 野菜の胡麻酢和え バナナ	焼きそば いりこ	米、麦、じゃが芋、カレーパウダー、胡麻、砂糖、中華麺、油	鶏肉、いりこ	人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、バナナ	568	17	16.7	2.2
1月23日	麦ごはん ずき焼き風煮 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、白滝、油、砂糖、ホットケーキミックス	豚肉、豆腐、わかめ、味噌、鰹粉、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	543	21.6	15.3	2.0
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、里芋、白滝、砂糖、マヨドレ、さつま芋	豚肉、生揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	白菜、ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参、茄子	531	20.2	13.8	1.4
1月27日	麦ごはん チンジャオロースー 紅白煮 中華スープ	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃが芋、食パン、胡麻	豚肉、ツナ、わかめ、味噌、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	598	27.2	15.8	2.6
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、油、小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、バター	ぶり、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	キャベツ、人参、とうもろこし、チンゲン菜、えのきだけ	526	20.6	16.1	1.8
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、さつま芋、コーンフレーク、マシュマロ、バター	豚ひき肉、味噌、鰹粉、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	563	19.5	16.6	2.0
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、ごま油、片栗粉、じゃが芋、マヨドレ、砂糖	豆腐、豚ひき肉、味噌、チーズ、寒天、いりこ	ねぎ、人参、にら、にんにく、生姜、胡瓜、バナナ、オレンジ果汁、みかん缶	437	17.9	13	2.3

※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。

※赤字は普通メニューと変更になっています。

※マヨネーズはマヨドレに変更しています。

※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

エンゼルステーション保育園

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、さやいんげん、ほうれん草、海苔、里芋、大根、ホットケーキミックス、ヨーグルト、レーズン
1月6日	ナポリタンスパゲティ	ひじきサラダ	バナナ	赤ちゃんせんべい	スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ケチャップ、ひじき、ツナ、大豆、とうもろこし、きゅうり、バナナ、赤ちゃんせんべい
1月7日	おかゆ	タラの煮付け・ブロッコリーとパプリカの煮びたし	澄まし汁	ベビーダノン	米、鮭、ブロッコリー、パプリカ、麩、えのきたけ、小松菜、ベビーダノン
1月8日	おかゆ	グリーンバーグ・春雨の和え物	味噌汁	パン	米、鶏ひき肉、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、パン粉、ケチャップ、小松菜、春雨、人参、とうもろこし、南瓜、油揚げ、コッペパン
1月9日	おかゆ	ささみの煮物、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、じゃが芋、青のり
1月13日	おかゆ	炒り豆腐・カリフラワーのサラダ	味噌汁	赤ちゃんビスケット	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、赤ちゃんビスケット
1月14日	お粥	焼き鮭・肉じゃが	味噌汁	芋ようかん	米、鮭、鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、えのきたけ、さつま芋、寒天
1月15日	煮込みそば	ささみと野菜の胡麻和え	みかん	赤ちゃんせんべい	中華麺、鶏ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、白菜、しいたけ、鶏ささみ、胡瓜、胡麻、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、茄子、ケチャップ、ごぼう、胡瓜、とうもろこし、いりごま、じゃが芋、油揚げ、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、えのきたけ、大根、油揚げ、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、鶏ささみ、豆腐、大根、人参、ごぼう、ねぎ、マカロニ、胡瓜、とうもろこし、みかん、赤ちゃんせんべい
1月21日	おかゆ	カジキの煮付け・ナムル風煮びたし	味噌汁	粉ふき芋	米、かじき、ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、白菜、わかめ、じゃが芋、パセリ
1月22日	野菜粥	キャベツの胡麻和え	バナナ	赤ちゃんせんべい	米、鶏むね肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、胡麻、バナナ、赤ちゃんせんべい
1月23日	おかゆ	ささみと野菜の煮物・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、豆腐、白菜、人参、ほうれん草、えのきたけ、わかめ、かぶ、しめじ、ホットケーキミックス、ブルーベリー
1月26日	おかゆ	白菜と鶏肉の煮物・キャベツサラダ	味噌汁	ふかし芋	米、鶏むね肉、白菜、里芋、人参、ねぎ、キャベツ、胡瓜、生揚げ、なす、さつま芋
1月27日	おかゆ	ささみとパプリカの煮物・紅白煮	中華スープ	食パン	米、鶏ささみ、パプリカ、ピーマン、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	カジキの照り焼き・和風サラダ	味噌汁	ホットケーキ	米、カジキ、キャベツ、人参、とうもろこし、チンゲン菜、えのきたけ、ホットケーキミックス
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、ニラ、玉ねぎ、人参、れんこん、さやいんげん、さつま芋、ごぼう、コーンフレーク、粉ミルク
1月30日	煮込みそば	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、じゃが芋、胡瓜、チーズ、バナナ、オレンジ果汁、寒天、みかん缶

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「昼」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。

