

献立表									
2026年1月			3歳未満児				cotori保育園		
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
1	月	休園日							
2	火	休園日							
3	水	休園日							
5	月	昼食	肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁	米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 かたくちいわし(煮干し) おきあみ(生) 油揚げ(油抜き、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：284kcal タンパク：12.4g 脂質：6.8g カルシウム：113mg 鉄：2.1mg	
		昼間	おやつチャーハン	おきあみ(生) あおさ(素干し) かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：108kcal タンパク：3g 脂質：2.9g カルシウム：67mg 鉄：0.7mg	
6	火	昼食	チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ふなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal タンパク：16.1g 脂質：7.6g カルシウム：136mg 鉄：1.6mg	
		昼間	レーズン蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 凍り豆腐(乾) 脱脂粉乳 普通牛乳	オリーブ油 米粉 甘酒	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：197kcal タンパク：6.7g 脂質：7.1g カルシウム：131mg 鉄：0.5mg	

献立表							
2026年1月		3歳未満児		cotori保育園			
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
7	水	昼食 三色丼 野菜のナムル 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：282kcal タンパク：14.2g 脂質：8g カルシウム：82mg 鉄：2.1mg
		昼間 かぼちゃおやき 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	なたね油 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆	エネルギー：210kcal タンパク：6g 脂質：6.8g カルシウム：137mg 鉄：0.2mg
8	木	昼食 鶏と白菜のクリームシチュー 茹でブロッコリー ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(葉、生) ブロッコリー(花序、生)	乳 鶏肉 大豆	エネルギー：276kcal タンパク：12.8g 脂質：6.5g カルシウム：90mg 鉄：1.4mg
		昼間 わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：123kcal タンパク：3.6g 脂質：3.4g カルシウム：86mg 鉄：0.1mg
9	金	昼食 鶏つくね 小松菜と人参のごま和え すまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) カットわかめ おきあみ(生)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：269kcal タンパク：12.3g 脂質：7.4g カルシウム：168mg 鉄：2.7mg
		昼間 みたらし芋お焼き 牛乳	普通牛乳	米粉 ごま油 てんさい含蜜糖 じゃがいも(塊根、皮つき、生)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：178kcal タンパク：4.5g 脂質：3.9g カルシウム：80mg 鉄：0.5mg
13	火	昼食 厚揚げのうま煮 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた大型種 ばら(脂身つき、生) 生揚げ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ)	てんさい含蜜糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(いり) さつま芋(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：354kcal タンパク：14.1g 脂質：13.8g カルシウム：168mg 鉄：2.6mg
		昼間 ココアバナナ蒸しパン	普通牛乳	米ぬか油 米粉	バナナ(生) 干しぶどう	乳 バナナ	エネルギー：139kcal タンパク：2.5g 脂質：3.3g カルシウム：58mg 鉄：0.2mg
14	水	昼食 ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものポタージュ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) かつお節 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：340kcal タンパク：13g 脂質：9.8g カルシウム：85mg 鉄：2.2mg
		昼間 米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー：140kcal タンパク：4.1g 脂質：2.5g カルシウム：97mg 鉄：0mg
15	木	昼食 マーボー豆腐 中華和え 根菜スープ ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) さつま芋(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) だいこん(根、皮むき、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：301kcal タンパク：11.3g 脂質：8.8g カルシウム：70mg 鉄：1.7mg
		昼間 バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg

献立表

2026年1月

3歳未満児

cotori保育園

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
16	金	昼食 鶏肉れんこんボール 小松菜の手作りふりかけ かぼちゃのポタージュ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 おき あみ(生) かたくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(い り) オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀 粒(精白米)	れんこん(根茎、生) こまつな(葉、 生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たま ねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま	エネルギー：333kcal タンパク：14g 脂質：8g カルシウム：94mg 鉄：2.1mg
		昼間 バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米み そ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂 粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(い り) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ご ま	エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg
19	月	昼食 肉じゃが 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひ き肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木 綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) こまつな(葉、生) にん じん(根、皮むき、生) えのきたけ (生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：285kcal タンパク：11g 脂質：8.1g カルシウム：116mg 鉄：2.4mg
		昼間 じゃこおやき 牛乳	しらす干し(微乾燥品) おきあみ (生) あおのり(素干し) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白 米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：131kcal タンパク：4g 脂質：4.4g カルシウム：90mg 鉄：0.2mg
20	火	昼食 魚のムニエル キャベツの胡麻和え ポタージュスープ ごはん	赤魚 普通牛乳 米みそ(淡色辛み そ)	米粉 オリーブ油 ごま(いり) 甘酒 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、 皮むき、生) こまつな(葉、生) たま ねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花 序、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：315kcal タンパク：12.7g 脂質：9.7g カルシウム：163mg 鉄：1.6mg
		昼間 コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷 凍)	乳 大豆	エネルギー：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
21	水	昼食 かぼちゃのシチュー 蒸し人参とブロッコリーのごま和え ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米み そ(淡色辛みそ)	米粉 甘酒 ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、 生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にん じん(根、皮つき、生) ブロッコリー (花序、生)	乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：305kcal タンパク：12.3g 脂質：6.9g カルシウム：85mg 鉄：1.2mg
		昼間 ひじき大豆おにぎり	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほし ひじき、ステンレス釜、乾) プロセ スチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：103kcal タンパク：2.7g 脂質：1.2g カルシウム：34mg 鉄：0.4mg
22	木	昼食 高野豆腐のそぼろあん 青菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 ごはん	凍り豆腐(乾) 油揚げ しらす(釜 揚げしらす) あおさ(素干し) 米み そ(淡色辛みそ) おきあみ(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめ じ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 葉 ねぎ(葉、生) こまつな(葉、生) た まねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：321kcal タンパク：12.8g 脂質：10.6g カルシウム：198mg 鉄：2.5mg
		昼間 チーズ蒸しパン	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー：130kcal タンパク：3g 脂質：2g カルシウム：61mg 鉄：0mg
23	金	昼食 ビビンバ丼 ポテトサラダ 味噌汁	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛 みそ) かたくちいわし(煮干し) 米 みそ(甘みそ) 油揚げ(油抜き、 生) 削り節 カットわかめ	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白 米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生) に んじん(根、皮むき、生) 緑豆もやし (生) にんじん(根、皮つき、生) た まねぎ(りん茎、生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま	エネルギー：283kcal タンパク：10.9g 脂質：9.4g カルシウム：61mg 鉄：1.3mg
		昼間 オートミールのレーズンクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しぶどう バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：152kcal タンパク：4.1g 脂質：7.1g カルシウム：78mg 鉄：0.6mg

献立表									
2026年1月			3歳未満児			cotori保育園			
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
26	月	昼食	蒸し魚 かぼちゃサラダ 味噌汁 えのきの佃煮ごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) 脱脂粉乳 油揚げ(油抜き、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	有塩バター 調合油 ごま(ねり) 水 稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ (生) ブロッコリー(花序、生) 西洋 かぼちゃ(果実、冷凍) さやいんげん (若ざや、生) えのきたけ(生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：282kcal タンパク：13.6g 脂質：5g カルシウム：77mg 鉄：1.4mg	
		昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷 凍)	乳 大豆	エネルギー：205kcal タンパク：5.6g 脂質：6.5g カルシウム：100mg 鉄：0.3mg	
27	火	昼食	肉団子のスープ 青菜のえのき和え ごはん	木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 削り節 おきあ み(生)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白 米)	デンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) ごまつな(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま	エネルギー：271kcal タンパク：11g 脂質：7.4g カルシウム：111mg 鉄：2.1mg	
		昼間	きな粉パンケーキ	きな粉(全粒大豆、黄大豆) ヨーグ ルト(全脂無糖)	米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) ご ま(いり) 米ぬか油 てんさい含蜜 糖		乳 大豆 ごま	エネルギー：191kcal タンパク：6g 脂質：7.8g カルシウム：101mg 鉄：0.8mg	
28	水	昼食	マーボー豆腐 中華和え 根菜スープ ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米み そ(赤色辛みそ) かたくちいわし (煮干し)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲 穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、 生) えのきたけ(生) スイートコーン (未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし (生) ほうれんそう(葉、通年平均、 生) だいこん(根、皮むき、生) にん じん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大 豆 ごま	エネルギー：301kcal タンパク：11.3g 脂質：8.8g カルシウム：70mg 鉄：1.7mg	
		昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米み そ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂 粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(い り) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ご ま	エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg	
29	木	昼食	豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひ き肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロ セスチーズ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮む き、生) たまねぎ(りん茎、生) 青 ピーマン(果実、生) トマト缶詰 (ジュース、食塩無添加) しょうが(根 茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー (花序、生)	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	エネルギー：307kcal タンパク：13.4g 脂質：6.2g カルシウム：88mg 鉄：2.2mg	
		昼間	小松菜とバナナマフィン 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ミッドオレリック) てん さい含蜜糖 米粉	ごまつな(葉、生) バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：174kcal タンパク：3.6g 脂質：6.6g カルシウム：95mg 鉄：0.1mg	
30	金	昼食	大根のそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛 みそ) かたくちいわし(煮干し) あ まのり(焼きのり) かつお節 普通 牛乳	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん 粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根 茎、皮むき、生、おろし) だいこん (根、皮むき、生) ほうれんそう(葉、 通年平均、生) にんじん(根、皮む き、生) えのきたけ(生) 西洋かぼ ちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：309kcal タンパク：13.2g 脂質：8.3g カルシウム：117mg 鉄：2.2mg	
		昼間	ほうれん草じゃがチーズ 牛乳	プロセスチーズ 脱脂粉乳 普通牛 乳	米粉 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：123kcal タンパク：4.3g 脂質：2.9g カルシウム：97mg 鉄：0.4mg	
給食MEMO									
年末年始は特別なお食事をする機会もありますが、初めての食材を試すのは気を付けてください(病院もお休みになる時期のため)。 例えば、おおみそかに食べる蕎麦は、アレルギーがあると症状が重く出やすい食材です。 また、喉に詰まりやすいお餅は、まだお子様に食べさせないようにしましょう。 皆様、良いお年をお迎えください。来年また元気に登園されるのを楽しみに待っています！ ※白身魚のメニューの日に、赤魚(骨取り)を使用することがあります。 ※食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。									
							目標値	月平均値	
エネルギー							475kcal	443kcal	
タンパク							18.0g	17g	
脂質							13.9g	11.4g	
カルシウム							225mg	196mg	
鉄							2.2mg	2.2mg	