

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 | 肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁 昼食 | 米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 繊ごし豆腐 剥り節 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(若さや、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 カロリム : 113mg 鉄 : 2.1mg |
| | | おやつチャーハン 昼間 | 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 カロリム : 67mg 鉄 : 0.7mg |
| 6 | 火 | チキンのトマト煮込み プ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 昼食 | 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) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) プロッコリー(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 カロリム : 136mg 鉄 : 1.6mg |
| | | レーズン蒸しパン 牛乳 昼間 | 綿ごし豆腐 凍り豆腐(乾) 脱脂粉乳 普通牛乳 | オリーブ油 米粉 甘酒 | 干しうどう | 乳 大豆 | エネルギー : 197kcal タンパク : 6.7g 脂質 : 7.1g カロリム : 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 | 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) 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 |
| | | 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 | 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 |
| | | 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 | 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) ごまつな(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 : 169mg 鉄 : 2.7mg |
| | | 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 | 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) 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) さつまいも(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 |
| | | ココアバナナ蒸しパン | 普通牛乳 | 米ぬか油 米粉 | バナナ(生) 干しふどう | 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 | ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものボタージュ ごはん | ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき(ほししいき、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 |
| | | 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 : 0.9mg |
| 15 | 木 | 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 |
| | | 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 | 鶏肉れんこんポール 小松菜の手作りぶりかけ 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 カロリーム : 94mg 鉄 : 2.1mg |
| | | 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 カロリーム : 132mg 鉄 : 0.8mg |
| 19 | 月 | 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 カロリーム : 116mg 鉄 : 2.4mg |
| | | じやこおやき 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 カロリーム : 90mg 鉄 : 0.2mg |
| 20 | 火 | 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 カロリーム : 163mg 鉄 : 1.6mg |
| | | 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 カロリーム : 105mg 鉄 : 0.3mg |
| 21 | 水 | 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 : 6.0g カロリーム : 85mg 鉄 : 1.2mg |
| | | ひじき大豆おにぎり | 油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいす(水煮缶詰) ひじき(ほし ひじき、ステンレス釜、乾) ブロセ 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 カロリーム : 34mg 鉄 : 0.4mg |
| 22 | 木 | 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 カロリーム : 198mg 鉄 : 2.5mg |
| | | 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 カロリーム : 61mg 鉄 : 0mg |
| 23 | 金 | ピビンバ丼 ボテサラダ 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 カロリーム : 61mg 鉄 : 1.3mg |
| | | 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 カロリーム : 78mg 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) | | |
| 26 | 月 | 蒸し魚 かぼちゃサラダ 味噌汁 えのきの佃煮ごはん 昼食 | 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) 水稻穀粒(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 |
| | | コーンパン 牛乳 昼間 | 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 : 205kcal タンパク : 5.6g 脂質 : 6.5g カルシウム : 100mg 鉄 : 0.3mg |
| 27 | 火 | 肉団子のスープ 青菜のえのき和え ごはん 昼食 | 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 水稻穀粒(精白 米) | チンゲンサイ(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) こまつな(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 |
| | | きな粉パンケーキ 昼間 | 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 | マーポー豆腐 中華和え 根菜スープ ごはん 昼食 | 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) 水稻 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 |
| | | バナナきなこのソフトクッキー 牛乳 昼間 | 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 | 豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー オニオンスープ 昼食 | かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひ き肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) ブロ セスチーズ | 水稻穀粒(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 |
| | | 小松菜とバナナマフィン 牛乳 昼間 | 普通牛乳 | ひまわり油(ミッドオレイック) てん さい含蜜糖 米粉 | こまつな(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 | 大根のそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん 昼食 | 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) 水稻穀粒(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 |
| | | ほうれん草じゃがチーズ 牛乳 昼間 | 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 : 2.8g 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ると思いますが、初めての食材を試すのは気をつけてください(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 |