令和8年1月 献立表

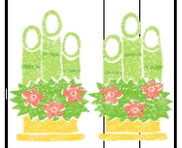
山ノ本こども園

5・19 日(月)

昼食

ごはん
高野豆腐の炊き合わせ
キャベツとえのきたけのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
高野豆腐	4.0	6.0
じゃがいも	45.0	54.0
にんじん	19.4	29.1
三度豆	4.8	6.8
かつお昆布だし	30.0	50.0
砂糖	3.0	4.0
薄口しょうゆ	3.0	4.0
キャベツ	17.0	25.5
えのきたけ	5.9	8.5
みそ	4.0	4.5
かつお昆布だし	100	140



おやつ

牛乳
みかん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
みかん	40.0	80.0

夕方のおやつ ぽたぽた焼き

6・20 日(火)

昼食

和風ちゃんぽん
大根サラダ

材料	乳児 g	幼児 g
ゆで中華そば	100	130.0
焼き豚	12.0	15.0
たけのこ	8.0	10.0
キャベツ	16.0	20.0
にんじん	8.0	10.0
もやし	8.0	10.0
ねぎ	4.0	5.0
かつお昆布だし	200	250
スープの素	0.4	0.5
薄口しょうゆ	3.0	4.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0
ごま油	0.8	1.0
片栗粉	2.4	3.0
だいこん	18.0	27.0
みずな	8.5	17.0
マヨドレ	5.0	7.0

おやつ

牛乳
おかかおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
花かつお	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7

夕方のおやつ リッツ

7・21 日(水)

昼食

ごはん
筑前煮
七草汁
(21日) 小松菜のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
じゃがいも	36.0	45.0
れんこん	10.0	15.0
にんじん	14.6	19.4
ごぼう	6.3	9.0
きぬさや	4.8	6.8
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	2.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0
薄口しょうゆ	0.7	1.0
かつお昆布だし	0.0	0.0
七草	11.0	15.0
(21日)小松菜	11.0	15.0
大根	6.4	8.0
にんじん	4.1	5.2
みそ	4.0	4.5
かつお昆布だし	100	140

おやつ

牛乳
ピザトースト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
食パン	20.0	25.0
ツナ	6.0	8.0
ピーマン	2.3	3.0
ケチャップ	4.0	5.0
ピザ用チーズ	8.0	10.0

夕方のおやつ ぱりんこ

8・22 日(木)

昼食

ごはん
さばの梅煮
紅白なます
とうふと水菜のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
濃口しょうゆ	2.3	3.0
みりん	4.0	5.0
梅干し	1.2	1.5
水	0.0	0.0
だいこん	27.0	36.0
にんじん	3.9	4.8
食塩	0.2	0.3
酢	3.5	4.5
砂糖	0.5	0.7
とうふ	30.0	40.0
水菜	8.5	12.8
みそ	4.0	4.5
かつお昆布だし	100	140

おやつ

牛乳
黒糖ういろう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
黒砂糖	10.0	10.0
砂糖	2.0	2.0
水	33.0	33.0

夕方のおやつ クラッカー

9・23 日(金)

昼食

ごはん
雑煮風
ごまめ
小松菜の浸し

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
焼ふ	1.0	2.0
鶏肉(細切れ)	20.0	30.0
油揚げ	5.0	7.0
さといも	12.8	17.0
だいこん	13.5	18.0
にんじん	6.8	9.7
せり	1.4	2.1
白みそ	4.0	5.0
みそ	3.0	4.0
かつお昆布だし	100	140
ごまめ	4.0	5.0
濃口しょうゆ	0.6	0.8
砂糖	0.6	0.8
酒	0.4	0.6
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0

おやつ

牛乳
蒸しいもきんとん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	40.0	50.0
砂糖	2.4	3.0
食塩	0.1	0.1

夕方のおやつ 源氏パイ

10・24 日(土)

昼食

ミートソース
スパゲティ
キャベツとコーンのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	0.7	1.0
豚ミンチ	20.0	30.0
たまねぎ	18.8	23.5
にんじん	6.8	9.7
にんにく	0.6	0.7
油	0.7	1.0
ホールトマト缶詰	20.0	30.0
赤ぶどう酒	3.0	4.0
ケチャップ	10.0	13.0
スープの素	0.8	1.0
パン粉	2.0	2.5
水	0.0	0.0
キャベツ	25.5	34.0
コーン缶	7.0	10.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
砂糖	0.8	1.0

おやつ

牛乳
マシュマロ
クラッカーサンド

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クラッカー	12.0	12.0
マシュマロ	7.0	7.0

夕方のおやつ ぽたぽた焼き

＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。

26 日(月)

昼食

ごはん
かしわのすき焼き
かぶとゆばのうすくず汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
焼きどうふ	30.0	40.0
はくさい	28.2	37.6
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	9.7	14.6
糸こんにゃく	15.0	20.0
春菊	10.0	15.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	1.9	2.5
薄口しょうゆ	1.5	2.0
かぶ	18.2	22.8
板ゆば	1.0	1.5
みつば	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0
かつお昆布だし	100	140
片栗粉	1.2	1.5

おやつ

牛乳
ごませんべい

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
強力粉	5.6	7.0
小麦粉	5.6	7.0
白ごま	1.6	2.0
黒ごま	1.6	2.0
砂糖	1.6	2.0
食塩	0.4	0.5
水	5.6	7.0
油	1.6	2.0

夕方のおやつ ぱりんこ

13・27 日(火)

昼食

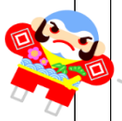
ロールパン
パンプキンシチュー
ブロッコリーのサラダ
牛乳

材料	乳児 g	幼児 g
ロールパン	40.0	60.0
鶏肉(細切れ)	25.0	35.0
南瓜	40.5	54.0
たまねぎ	37.6	47.0
にんじん	14.6	19.4
バター	1.5	2.0
スープの素	0.8	1.0
水	60.0	90.0
食塩	0.1	0.2
牛乳	50.0	70.0
米粉	3.0	5.0
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	6.8	9.7
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
薄口しょうゆ	0.5	0.7
砂糖	0.8	1.0
牛乳	100	120

おやつ

お茶
わかめおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
お茶	100	120
米	25.0	30.0
ふりかけわかめ	0.2	0.3



夕方のおやつ ぽたぽた焼き

14・28 日(水)

昼食

ごはん
鮭のパン粉焼き
キャベツのサラダ
野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
生さけ	40.0	50.0
にんにく	0.2	0.3
食塩	0.1	0.1
酒	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.2	1.5
パン粉	2.4	3.0
パセリ	0.2	0.3
キャベツ	26.0	34.0
にんじん	7.0	10.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
砂糖	0.8	1.0
じゃがいも	15.0	20.0
たまねぎ	10.0	15.0
ちんげん菜	10.0	15.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100.0	140.0

おやつ

牛乳
りんごヨーグルトゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
粉ゼラチン	1.5	1.5
水	10.0	10.0
砂糖	7.0	7.0
100%りんごJ	25.0	25.0
ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0

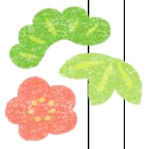
夕方のおやつ 源氏パイ

15・29 日(木)

昼食

きざみあげうどん
切干大根の和え物

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
油揚げ	7.0	10.0
にんじん	14.6	19.4
しめじ	6.3	9.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	4.5	6.0
かつお昆布だし	140	180
切干大根	3.0	4.0
ほうれんそう	9.0	13.5
にんじん	4.8	6.8
ツナ油漬缶	5.0	6.0
酢	1.5	1.8
薄口しょうゆ	1.0	1.2
砂糖	0.8	1.0
ごま油	0.4	0.5



おやつ

牛乳
大豆かりんとう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
大豆(水煮)	17.0	23.0
小麦粉	9.0	12.0
砂糖	3.4	4.5
油	2.3	3.0

夕方のおやつ リッツ

16・30 日(金)

昼食

豚肉の塩だれ丼
豆腐とわかめのすまし汁
ゆず大根

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	16.3	25.0
にんじん	11.7	18.0
たまねぎ	19.5	30.0
もやし	7.8	12.0
キャベツ	18.2	28.0
白葱	3.3	5.0
ごま油	0.5	0.8
中華だし	0.4	0.6
酒	1.6	2.5
食塩	0.3	0.5
レモン果汁	0.4	0.6
片栗粉	2.8	4.3
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	2.5	3.0
かつお昆布だし	100	140
大根	30	40
ゆず	11.0	15.0
砂糖	2.3	3.0
酢	3.4	4.5
食塩	0.3	0.5

おやつ

牛乳
ホットケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
卵	11.0	13.0
砂糖	4.0	5.0
牛乳	12.0	15.0
バター	4.0	5.0
油	0.7	1.0

夕方のおやつ クラッカー

17・31 日(土)

昼食

二色丼
きゅうりの甘酢和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏ミンチ	26.0	35.0
酒	1.5	1.9
砂糖	1.5	1.9
濃口しょうゆ	3.0	3.8
生姜	0.2	0.3
油	0.8	1.0
小松菜	11.3	15.0
濃口しょうゆ	1.2	1.6
砂糖	1.2	1.6
ごま	0.8	1.0
きゅうり	29.4	34.3
にんじん	14.6	19.4
酢	1.5	1.8
砂糖	0.6	0.7
薄口しょうゆ	0.6	0.7

おやつ

牛乳
ポップコーン(カレー味)

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
とうもろこし(玄殻)	5.0	8.0
油	1.0	1.5
食塩	0.0	0.0
カレー粉	0.0	0.0

夕方のおやつ 源氏パイ