1月　献立表　幼児食

2026 年　1 月　　ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
5 月	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・わかめ） みかん	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚ひき肉、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、きくらげ、キャベツ、カットわかめ、みかん、味付けのり	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油	水、おろしにんにく、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、米みそ、本みりん	エネルギー　662kcal たんぱく質　25.0g 脂質　15.6g 炭水化物　109.7g 塩分　1.7g
6 火	ごはん さわらの照り焼き ほうれん草とえのきのごま和え 味噌汁（豚肉・かぶ・かぶの葉・油揚げ）	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	さわら、豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、かぶ、かぶの葉	うるち米、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　524kcal たんぱく質　30.2g 脂質　14.5g 炭水化物　72.4g 塩分　1.3g
7 水	ほうとう風うどん（米粉めん） 小松菜とちくわの和え物 バナナ	◎スキムミルク ◎七草がゆ	豚かたロース、焼き竹輪、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ、干ししいたけ、こまつな、りょくとうもやし、バナナ、せり、なずな、かぶ	米粉めん、てんさい含蜜糖、ごま油、うるち米	戻し汁、かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、水、食塩	エネルギー　377kcal たんぱく質　18.2g 脂質　7.5g 炭水化物　62.4g 塩分　1.4g
8 木	ごはん さばの竜田揚げ 豆腐とキャベツの中華炒め すまし汁（ほうれん草・にんじん・長ねぎ）	◎スキムミルク ◎きな粉とレーズンのクッキー	さば、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、ほうれんそう、長ねぎ、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー　591kcal たんぱく質　28.3g 脂質　23.4g 炭水化物　72.4g 塩分　1.4g
9 金	ごはん 松風焼き 豆腐と野菜の炒め物 すまし汁（こまつな・じゃがいも）	◎おかかおにぎり ◎スキムミルク ◎焼き餅（鏡開き）	鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節、スキムミルク、大豆粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、干ししいたけ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、いりごま、じゃがいも、もち、かたくり粉	水、米みそ、食塩、戻し汁、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん	エネルギー　654kcal たんぱく質　29.2g 脂質　15.6g 炭水化物　104.2g 塩分　1.4g
10 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー　434kcal たんぱく質　14.8g 脂質　6.9g 炭水化物　80.2g 塩分　1.4g
12 月	成人の日						
13 火	ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	赤魚、挽きわり納豆、かつお節、豚かたロース、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、米粉、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　553kcal たんぱく質　29.6g 脂質　16.8g 炭水化物　75.3g 塩分　1.5g
14 水	スパゲティミートソース（米粉めん） 花野菜サラダ スープ（じゃがいも・ほうれん草・えのきたけ） バナナ	◎スキムミルク ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ホールトマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、すりごま、じゃがいも、うるち米、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、米酢、食塩、水	エネルギー　562kcal たんぱく質　23.8g 脂質　11.5g 炭水化物　96.9g 塩分　1.7g
15 木	お弁当会	◎スキムミルク ◎芋くずてんぷら	スキムミルク		さつまいも、さつまいもでん粉、てんさい含蜜糖、揚げ油	水	エネルギー　238kcal たんぱく質　8.9g 脂質　8.3g 炭水化物　33.1g 塩分　0.4g
16 金	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ） オレンジ	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油、いりごま	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー　615kcal たんぱく質　24.4g 脂質　22.9g 炭水化物　83.0g 塩分　1.6g
17 土	マーボー丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） バナナ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー　503kcal たんぱく質　16.7g 脂質　8.1g 炭水化物　93.0g 塩分　0.7g

19 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆 味噌汁（白菜・さつまいも・わかめ）	◎スキムミルク ◎昆布おにぎり	豚かたロース、大豆水煮缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、れんこん、ごぼう、はくさい、カットわかめ、塩昆布	うるち米、炒め油、しらたき、てんさい含蜜糖、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 635kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.0g 炭水化物 100.7g 塩分 1.7g
20 火	ごはん 魚のケチャップあん 大根サラダ（ドレッシング） スープ（こまつな・玉ねぎ・人参・えのきたけ）	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油、ごま油、さつまいも	水、トマトケチャップ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 584kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.5g 炭水化物 84.6g 塩分 1.5g
21 水	味噌ラーメン（米粉めん） ちくわのマヨチーズ焼き ほうれん草とにんじんのごま和え	◎スキムミルク ◎鮭ひじきおにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、除去マヨネーズ、プロセスチーズ、スキムミルク、さけ	りょくとうもやし、にんじん、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ、あおのり、ほうれんそう、干しひじき	米粉めん、てんさい含蜜糖、すりごま、うるち米、いりごま	おろしにんにく、かつおだし、清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、水	エネルギー 487kcal たんぱく質 23.9g 脂質 10.2g 炭水化物 77.7g 塩分 1.7g
22 木	ごはん さばのおろし煮 春雨の和え物（ささみ） すまし汁（小松菜・えのき・たまねぎ） いよかん(45g)	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	さば、鶏ささみ、スキムミルク	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、いよかん、玄米フレーク	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油、ココアフレーク、米ぬか油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、マシュマロ	エネルギー 557kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.1g 炭水化物 88.1g 塩分 1.4g
23 金	すき焼き丼 キャベツとツナの和え物 味噌汁（じゃがいも・にんじん） りんご	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	豚かたロース、厚揚げ、ツナ缶、スキムミルク、豆乳、大豆粉	長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン缶、りんご	うるち米、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 633kcal たんぱく質 29.5g 脂質 21.3g 炭水化物 86.9g 塩分 1.5g
24 土	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） オレンジ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.2g 脂質 7.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.0g
26 月	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え スープ（小松菜・たまねぎ・油揚げ） バナナ	◎きな粉蒸しパン（0～2歳児） ◎スキムミルク ◎ムーチー（3～5歳児）	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、豆乳、大豆粉、スキムミルク	れんこん、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、はくさい、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米、炒め油、さといも、てんさい含蜜糖、いりごま、米粉、調合油、白玉粉、黒砂糖	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 727kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.8g 炭水化物 124.4g 塩分 1.5g
27 火	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ しらたきとごぼうのきんぴら風炒め 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・こまつな）	◎スキムミルク ◎セサミスコーン	赤魚、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	ごぼう、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、しらたき、ごま油、すりごま、米粉、調合油、いりごま	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 647kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.6g 炭水化物 87.5g 塩分 1.4g
28 水	インディアンスパゲティ（米粉めん） ブロッコリーとコーンのじゃこ和え スープ（かぶ・えのき）	◎スキムミルク ◎人参おかかおにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、豆乳、しらす干し、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、かぶ、えのきたけ、葉ねぎ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米、いりごま	食塩、こしょう、カレールウ、こいくちしょうゆ、かつおだし、水、本みりん	エネルギー 522kcal たんぱく質 24.2g 脂質 13.4g 炭水化物 80.2g 塩分 1.7g
29 木	ごはん 魚のポテト焼き チンゲン菜とえのきのお浸し スープ（豆腐・にんじん・コーン）	◎スキムミルク ◎大学芋	キングクリップ、豆乳、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、パセリ、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 490kcal たんぱく質 23.8g 脂質 10.7g 炭水化物 78.9g 塩分 1.4g
30 金	鶏丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・油揚げ） みかん	◎スキムミルク ◎チーズ蒸しパン	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、みかん	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 568kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.0g 炭水化物 79.6g 塩分 1.5g
31 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・えのき・ねぎ） バナナ	◎わかめおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.0g 炭水化物 87.6g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 年 1 月

1月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
5 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米	水
6 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水
7 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ	うるち米	水
8 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
9 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
10 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
13 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
14 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
15 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
16 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水
17 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
19 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、はくさい	うるち米	水
20 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
21 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
22 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
23 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
24 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
26 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい	うるち米	水
27 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水
28 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米	水
29 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
30 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
31 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。