

2026年1月

献 立 表



幼児食

サン・ベビールーム

日 曜	献 立 名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				補食	栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
5 19 (月)	ツナチャーハン、豚汁(鹿児島県)、ポテトフレンチ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、米粉きな粉ケーキ	米、じゃがいも、米粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、米みそ、きな粉、かつお粉	大根、人参、ねぎ、コーン、ごぼう	酢、酒、食塩、しょうゆ、昆布(だし用)	青のり塩おにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 241 mg
6 20 (火)	ごはん、すまし汁(小松菜・焼き麸)、豚ひき肉の松風焼き、なます風サラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、ポテトグラタン	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、焼ふ、三温糖、オリゴ糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ、かつお粉	大根、小松菜、人参、ねぎ	昆布(だし用)、酢、酒、みりん、食塩、しょうゆ	ケチャップおにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 274 mg
7 21 (水)	ロールパン、コーンスープ、魚ステーキ、小松菜の和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、きつねおにぎり	ロールパン、米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、油揚げ	白菜、小松菜、玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、コーン、ごま	しょうゆ、酢、食塩、鶏がらだし汁	ゆかりおにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 272 mg
8 22 (木)	カレーライス、スープ(しめじ・えのき)、酢の物(キャベツ・人参・わかめ)	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、シュガートースト	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、バター、油、食パン	牛乳、豚肉(もも)	玉ねぎ、キャベツ、人参、えのきだけ、しめじ、生わかめ、りんご、しょうが	カレーフレーク、酢、食塩、しょうゆ、鶏がらだし汁	コーン塩おにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 221 mg
9 23 (金)	菜めし、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、ぶりの照り焼き、大根と厚揚げの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、ヨーグルト、果物(バナナ・みかん缶)	米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、米みそ、かつお粉、ぶり	大根、バナナ、小松菜、かぼちゃ、みかん缶、玉ねぎ、人参、いんげん	昆布(だし用)、しょうゆ、酒、みりん、食塩	わかめおにぎり	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 304 mg
10 24 (土)	豚丼、スープ(玉ねぎ・じゃがいも)、きゅうりのごま油和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かつお粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり	しょうゆ、みりん、食塩、昆布(だし用)	青のり塩おにぎり	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 220 mg
13 27 (火)	ごはん、かき玉汁、麻婆豆腐、のりサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、クリームチーズ蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、クリーミュチーズ、米みそ、かつお粉	もやし、ねぎ、小松菜、人参、玉ねぎ、にら、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、昆布(だし用)	ケチャップおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 300 mg
14 28 (水)	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、のり塩じゃがいも	じゃがいも、米、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、かつお粉	キャベツ、大根、玉ねぎ、人参、しょうが、青のり	しょうゆ、酒、食塩、昆布(だし用)	ゆかりおにぎり	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 216 mg
15 29 (木)	食パン、スープ(玉ねぎ・人参)、チーズと鶏ひき肉の卵焼き、プロッコリーサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、ひじきおにぎり	食パン、米、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、とろけるチーズ、油揚げ、かつお粉	人参、プロッコリー、ひじき、玉ねぎ、ねぎ、万能ねぎ、舞茸	昆布(だし用)、しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩	コーン塩おにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 348 mg

2026年1月

献 立 表



幼児食

サン・ベビールーム

日 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				補食	栄 養 価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16	ごはん、 田舎汁、 鮭の塩焼き、 ほうれん草のお浸し	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 桃とヨーグルトの米粉ケーキ	米、米粉、三温糖、 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 ヨーグルト(無糖)、 鮭、かつお粉	ほうれん草、もやし、大根、ねぎ、人参、ごま、もも缶(黄桃)	昆布(だし用)、しょうゆ、みりん、食塩	わかめおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 289 mg
30 (金)								
17	ナポリタン、 ポトフ、 キャベツとコーンのサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭おにぎり	じゃがいも、米、スパゲティ、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鮭フレーク、かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、昆布(だし用)	青のり塩おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 220 mg
31 (土)								
26 (月)	ごはん、 みそ汁(豆腐・わかめ)、 鶏肉の甘酢煮、 もやしのごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きそば	米、蒸し中華めん、 油、米粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ、かつお粉	もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ごま、青のり、カットわかめ	酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、酒、昆布(だし用)	ケチャップおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 250 mg

☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。

☆ 行事や食材調達等の都合により、**変更があります**。

☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際、市販品の提供となる場合があります。

☆ 5、19(月)は鹿児島県の郷土料理メニューです。

☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麹等を使用することがあります。

1月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・鮭・えび・かに・ごま・桃・ゼラチン・りんご・バナナ

2月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・鮭・えび・かに・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ・桃・ゼラチン