

# 2026年01月 献立表

「アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

★は28大アレルギーが含まれる食品です。

八潮中央保育園

3歳以上

日	曜	献立名	アレルギー	あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		昼食/午後おやつ		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
5	19	月	キーマカレー	豚肉_鶏肉_大豆_りんご	豚ひき肉★	米_米_油_砂糖	たまねぎ_人参	エネルギー：566kcal たんぱく質：20.4g 脂質：22.4g 炭水化物：78.0g カルシウム：211mg 食塩相当量：1.3g
			かぼちゃサラダ	大豆	マヨドレ★	南瓜_冷凍いんげん	食塩	
			わかめスープ	鶏肉		カットわかめ_大根	コンソメ★_食塩	
			みかん缶			みかん缶		
		キaramelお麩ラスク	乳_小麦	牛乳★	焼きふ★_バター★_砂糖			
		牛乳	乳	牛乳★				
6	20	火	ごはん		米			エネルギー：612kcal たんぱく質：24.7g 脂質：23.4g 炭水化物：79.9g カルシウム：281mg 食塩相当量：1.5g
			照り焼きチキン	鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★		しょうゆ★_みりん風調味料	
			ほうれん草ゆかり和え			はくさい_ほうれんそう_人参	しそふりかけ	
			みそ汁	大豆	かつお節_米みそ(淡色辛みそ)★	こんぶ_もやし_しめじ		
			バナナ	バナナ		バナナ★		
7	21	水	ミルクマフィン	乳_小麦	脱脂粉乳★_牛乳★	ホットケーキ粉★_バター★_油_砂糖		エネルギー：630kcal たんぱく質：23.5g 脂質：18.3g 炭水化物：99.6g カルシウム：226mg 食塩相当量：1.7g
			牛乳	乳	牛乳★			
			ごはん		米			
			ブリの竜田揚げ	小麦_大豆	ぶり	片栗粉_油_砂糖_片栗粉	おろししょうが	
			ハムキャベツ炒め	豚肉	ハム★	油	キャベツ_人参_こまつな	
8	22	木	さつま汁	大豆	かつお節_米みそ(淡色辛みそ)★	さつまいも	こんぶ_ごぼう_人参	エネルギー：577kcal たんぱく質：23.6g 脂質：21.3g 炭水化物：80.8g カルシウム：274mg 食塩相当量：1.9g
			花みかん				みかん	
			菜めしおにぎり	大豆		米	菜めし★	
			牛乳	乳	牛乳★			
			ナポリタン	豚肉_小麦	ウインナー★	スパゲッティ★_油	たまねぎ_人参	
9	金		豚とじゃが芋の煮物	豚肉_鶏肉_小麦_大豆	豚肉(もも)★	じゃがいも_油	コーン_人参_冷凍いんげん	エネルギー：580kcal たんぱく質：25.9g 脂質：15.4g 炭水化物：92.1g カルシウム：262mg 食塩相当量：1.4g
			冬やさいみそポタージュ	乳_大豆	牛乳★_米みそ(淡色辛みそ)★		かぶ_えのきたけ	
			バナナ	バナナ			バナナ★	
			チーズパン	大豆_乳_小麦	調整豆乳★_スライスチーズ★	ホットケーキ粉★_油		
			牛乳	乳	牛乳★			
10	24	土	ごはん		米			エネルギー：530kcal たんぱく質：19.9g 脂質：14.6g 炭水化物：83.8g カルシウム：249mg 食塩相当量：1.1g
			豆腐チャンプル	豚肉_大豆_小麦	豚肉(もも)★_木綿豆腐★_かつお節_かつお節	油_砂糖	キャベツ_人参_ピーマン	
			春雨サラダ	ごま_小麦_大豆		はるさめ_砂糖_ごま油★	きゅうり_人参	
			ほうれん草スープ	鶏肉_小麦_大豆			たまねぎ_ほうれんそう	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★	
13	27	火	米粉いちごパンケーキ	大豆	調整豆乳★	グルテンフリー_ホットケーキミックス_油_いちごジャム		エネルギー：560kcal たんぱく質：24.5g 脂質：20.8g 炭水化物：75.2g カルシウム：232mg 食塩相当量：1.4g
			牛乳	乳	牛乳★			
			ごはん		米			
			サバのごまみそ焼き	さば_大豆_ごま	さば★_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖_白すりごま★	みりん風調味料	
			ひじきサラダ	ごま_小麦_大豆		砂糖_ごま油★	ひじき_はくさい_きゅうり_人参	
14	28	水	なめこ汁	小麦_大豆	かつお節	焼きふ★	こんぶ_しめじ_なめこ	エネルギー：527kcal たんぱく質：23.8g 脂質：18.6g 炭水化物：69.8g カルシウム：252mg 食塩相当量：3.2g
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★	
			きなこスコーン	大豆_小麦	きな粉★_調整豆乳★	ホットケーキ粉★_油_砂糖		
			牛乳	乳	牛乳★			
			豚ねぎ塩うどん	豚肉_小麦_ごま_鶏肉_大豆	豚肉(もも)★_かつお節	干しうどん★_ごま油★	大根_人参_ねぎ_葉ねぎ	
			ほうれん草の白和え	大豆_ごま_小麦	竹輪★_木綿豆腐★	白すりごま★_砂糖	ほうれんそう_人参	エネルギー：527kcal たんぱく質：23.8g 脂質：18.6g 炭水化物：69.8g カルシウム：252mg 食塩相当量：3.2g
			花みかん				みかん	
			揚げパン	小麦_乳_大豆		ロールパン★_油_砂糖		
			牛乳	乳	牛乳★			

# 2026年01月 献立表

「アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。  
★は28大アレルギーが含まれる食品です。

八潮中央保育園 3歳以上

日	曜	献立名	アレルギー	あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		昼食/午後おやつ		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
15	木	ハッシュドポーク	豚肉_乳_鶏肉_大豆_りんご_小麦	豚肉(もも)★	米_バター★_油_砂糖_片栗粉_バター★	たまねぎ_しめじ_おろしにんにく_トマトピューレー	鶏がらスープ★_ケチャップ_中濃ソース★_しょうゆ★	エネルギー：755kcal たんぱく質：22.5g 脂質：34.3g 炭水化物：97.4g カルシウム：250mg 食塩相当量：1.5g
		雪だるまのポテトサラダ	大豆		じゃがいも_マヨドレ★	人参_冷凍いんげん	食塩	
		やさいスープ	鶏肉			はくさい_人参_冷凍ブロッコリー	コンソメ★_食塩	
		みかん缶				みかん缶		
		誕生日ケーキ 牛乳	卵_乳_小麦 乳	卵★_生クリーム★ 牛乳★	小麦粉★_砂糖_油_砂糖		ベーキングパウダー	
16	30 金	納豆チャーハン	小麦_りんご_大豆_ごま_鶏肉	挽きわり納豆★	米_油_ごま油★	たまねぎ_人参_葉ねぎ	鶏がらスープ★_しょうゆ★_食塩	エネルギー：577kcal たんぱく質：20.3g 脂質：18.9g 炭水化物：86.3g カルシウム：250mg 食塩相当量：1.3g
		白菜そぼろ炒め	豚肉_小麦_大豆	豚ひき肉★	油_砂糖_片栗粉	はくさい_人参_ピーマン	しょうゆ★	
		中華スープ	大豆_鶏肉_小麦	絹ごし豆腐★		もやし_チンゲンサイ	鶏がらスープ★_しょうゆ★	
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
		おさつマフィン 牛乳	大豆_小麦 乳	調整豆乳★ 牛乳★	ホットケーキ粉★_油_砂糖_さつまいも			
17	31 土	ごはん			米			エネルギー：608kcal たんぱく質：24.9g 脂質：15.6g 炭水化物：98.0g カルシウム：255mg 食塩相当量：1.7g
		鶏とキャベツの甘辛炒め	鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	キャベツ_人参	しょうゆ★	
		小松菜マヨ和え	大豆_小麦		マヨドレ★	こまつな_大根	しょうゆ★	
		みそ汁	大豆	かつお節_米みそ(淡色辛みそ)★_油揚げ★	じゃがいも	こんぶ		
		バナナ 昆布おにぎり 牛乳	バナナ 小麦_大豆 乳		米	バナナ★ 塩昆布★		
23	金	ごはん			米			エネルギー：592kcal たんぱく質：25.2g 脂質：16.3g 炭水化物：92.7g カルシウム：274mg 食塩相当量：1.4g
		鶏だいこん	鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★_かつお節	油_砂糖_片栗粉	大根_人参_こんぶ	しょうゆ★_みりん風調味料	
		ブロッコリーごまマヨ和え	大豆_ごま_小麦	竹輪★	マヨドレ★_白いりごま★	冷凍ブロッコリー	しょうゆ★	
		みそ汁	大豆	かつお節_米みそ(淡色辛みそ)★_油揚げ★		こんぶ_はくさい		
		花みかん いももち(さつまいも) 牛乳				みかん		
26	月	ごはん			米			エネルギー：628kcal たんぱく質：23.3g 脂質：15.6g 炭水化物：104.1g カルシウム：209mg 食塩相当量：1.1g
		ポークチャップ	豚肉_鶏肉	豚肉(もも)★	片栗粉_油_砂糖	たまねぎ	食塩_鶏がらスープ★_ケチャップ	
		ひじきとマカロニサラダ	小麦_大豆		マカロニ★_マヨドレ★	ひじき_こまつな_人参	食塩	
		やさいスープ	鶏肉			かぼちゃ_キャベツ_コーン	コンソメ★_食塩	
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
29	木	コーンおにぎり 牛乳	小麦_大豆 乳	牛乳★	米	コーン	しょうゆ★	エネルギー：538kcal たんぱく質：26.5g 脂質：18.2g 炭水化物：75.0g カルシウム：241mg 食塩相当量：2.0g
		食パン	小麦_乳		食パン★			
		クリームシチュー のり塩かぼちゃ	鶏肉_大豆	鶏もも肉★_調整豆乳★	油	たまねぎ_冷凍ブロッコリー	シチュールウ	
		白菜のスープ			片栗粉_油	南瓜_あおのり	食塩	
		バナナ	バナナ			はくさい_人参 バナナ★	コンソメ★_食塩	
		お好み焼き 牛乳	豚肉_大豆_小麦_りんご 乳	豚ひき肉★_木綿豆腐★_かつお節 牛乳★	小麦粉★_油_砂糖	キャベツ_おろししょうが	中濃ソース★	

		目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)		0kcal	585kcal
P(タンパク)		0.0g	23.2g
F(脂質)		0.0g	19.5g
C(炭水化物)		0.0g	85.4g
Ca(カルシウム)		0mg	247mg
食塩相当量		0.0g	1.6g