

☆2026年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

曜日	月	火	水	木	金	土
日	26	13・27	14・28	15・29	16・30	17・31
献立名	ごはん カレイのから揚げ 煮びたし みそ汁	冬野菜カレー ヨーグルト	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き ごまあえ かきたま汁	ごはん 鶏のタレ漬け焼き ひじき煮 みそ汁	パン 冬野菜サラダ ポトフ 牛乳	サンドイッチ 牛乳 バナナ
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 バターロール 2個 2個 南瓜パン 2個	幼児 乳児 サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア・完了)
材料	カレイ 50 40 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 油 3 2.4 白菜 15 12 ほうれん草 15 12 人参 10 8 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 麩 1 0.8 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 30 24 人参 20 16 大根 30 24 里芋(冷凍) 15 12 ほうれん草 10 8 カレールー※ 10 8 →乳ア) 乳なしカレールー 水 60 48 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	鮭 50 40 塩 0.1 0.08 マヨドレ 1 0.8 味噌 1 0.8 パセリ 適宜 適宜 白菜 35 28 人参 10 8 しめじ 8 6.4 砂糖 1.5 1.2 すりごま 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア) 豆腐 0 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 50 焼肉のタレ 5 4 ひじき 2.5 2 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 油揚げ 3 2.4 ごま油 1 0.8 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 さつまいも 15 12 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	*0・1歳児・アレルギー児 南瓜パン カリフラワー 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 15 12 コーン(完了×) 3 2.4 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 すりごま 2 1.6 ウインナー 20 16 じゃが芋 24 19.2 人参 16 12.8 玉ねぎ 12 9.6 しめじ 8 6.4 パセリ 適宜 適宜 塩 0.4 0.32 だし汁 120 96 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳	2ヶ ツナフレーク 8 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 17日は弁当日になります。
献立名	牛乳 のりじゃこトースト	牛乳 ドーナツ チーズ	牛乳 かりんとう(幼・2歳児) 南瓜ボーロ(0・1歳児) 一口ゼリー	ヨーグルト ミニ野菜スティック	お茶 鮭おにぎり	牛乳 袋菓子
材料	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア) 南瓜パン しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 3 2.4	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテツドーナツ: 1個 1個 →乳卵ア) サラダせんべい チーズ※乳 1本 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 かりんとう 1袋 1袋 南瓜ボーロ 10 一口ゼリー 1個 1個	ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト ミニ野菜スティック 1袋 1袋	お茶 六分米 30 30 鮭フレーク 10 10	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2026年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

曜日 日	月 5・19	火 6・20	水 7	木 8・22	金 9・23	土 10・24					
献立名	わかめうどん しらすあえ	中華丼 中華スープ (6日)チーズ (20日)春雨サラダ	七草ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ(手作り) 人参しりしり みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 具だくさん汁 みかん	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のオイスターマヨ和え みそ汁	調理パン バナナ 牛乳				
	主 食	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個 (1個)				
	献 立 材 料	わかめ 0.4 0.3 牛肉 20 16 人参 8 6 葱 2 2 薄口醤油 7 6 だし汁 140 112 キャベツ 20 16 人参 8 6.4 しらす 5 4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8	豚もも肉 25 20 むきえび(完了×) 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 大根 20 16 葱 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 (6日)チーズ 1本 1本 (20日) 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン(完了×) 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6	ちりめんじゃこ 4 3.2 七草 5 4 かぶ(葉) 5 4 ごま油 0.5 0.4 薄口醤油 0.3 0.24 砂糖 0.15 0.12 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 バン粉 3 2.4 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	木綿豆腐 30 24 ツナ 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 8 6.4 ねぎ 3.5 2.8 バン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 えのき 6 4.8 人参 10 8 マヨドレ 2 1.6 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ホッケ 50 40 塩 0.1 0.08 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1 0.8 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ツナコーン※卵乳 1個 1個 ●ベーコンエッグ(魚見はなし 一卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 *ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 一卵乳ア)豆乳			
		昼 食	主 食	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個 (1個)		
			献 立 材 料	わかめ 0.4 0.3 牛肉 20 16 人参 8 6 葱 2 2 薄口醤油 7 6 だし汁 140 112 キャベツ 20 16 人参 8 6.4 しらす 5 4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8	豚もも肉 25 20 むきえび(完了×) 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 大根 20 16 葱 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 (6日)チーズ 1本 1本 (20日) 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン(完了×) 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6	ちりめんじゃこ 4 3.2 七草 5 4 かぶ(葉) 5 4 ごま油 0.5 0.4 薄口醤油 0.3 0.24 砂糖 0.15 0.12 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 バン粉 3 2.4 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	木綿豆腐 30 24 ツナ 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 8 6.4 ねぎ 3.5 2.8 バン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 えのき 6 4.8 人参 10 8 マヨドレ 2 1.6 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ホッケ 50 40 塩 0.1 0.08 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1 0.8 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ツナコーン※卵乳 1個 1個 ●ベーコンエッグ(魚見はなし 一卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 *ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 一卵乳ア)豆乳	
				献 立 材 料	わかめ 0.4 0.3 牛肉 20 16 人参 8 6 葱 2 2 薄口醤油 7 6 だし汁 140 112 キャベツ 20 16 人参 8 6.4 しらす 5 4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8	豚もも肉 25 20 むきえび(完了×) 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 大根 20 16 葱 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 (6日)チーズ 1本 1本 (20日) 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン(完了×) 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6	ちりめんじゃこ 4 3.2 七草 5 4 かぶ(葉) 5 4 ごま油 0.5 0.4 薄口醤油 0.3 0.24 砂糖 0.15 0.12 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 バン粉 3 2.4 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	木綿豆腐 30 24 ツナ 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 8 6.4 ねぎ 3.5 2.8 バン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 えのき 6 4.8 人参 10 8 マヨドレ 2 1.6 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ホッケ 50 40 塩 0.1 0.08 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1 0.8 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ツナコーン※卵乳 1個 1個 ●ベーコンエッグ(魚見はなし 一卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 *ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 一卵乳ア)豆乳
					献 立 材 料	わかめ 0.4 0.3 牛肉 20 16 人参 8 6 葱 2 2 薄口醤油 7 6 だし汁 140 112 キャベツ 20 16 人参 8 6.4 しらす 5 4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8	豚もも肉 25 20 むきえび(完了×) 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 大根 20 16 葱 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 (6日)チーズ 1本 1本 (20日) 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン(完了×) 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6	ちりめんじゃこ 4 3.2 七草 5 4 かぶ(葉) 5 4 ごま油 0.5 0.4 薄口醤油 0.3 0.24 砂糖 0.15 0.12 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 バン粉 3 2.4 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	木綿豆腐 30 24 ツナ 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 8 6.4 ねぎ 3.5 2.8 バン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 えのき 6 4.8 人参 10 8 マヨドレ 2 1.6 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ホッケ 50 40 塩 0.1 0.08 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1 0.8 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96
		献 立 材 料	わかめ 0.4 0.3 牛肉 20 16 人参 8 6 葱 2 2 薄口醤油 7 6 だし汁 140 112 キャベツ 20 16 人参 8 6.4 しらす 5 4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8			豚もも肉 25 20 むきえび(完了×) 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 大根 20 16 葱 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 (6日)チーズ 1本 1本 (20日) 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン(完了×) 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6	ちりめんじゃこ 4 3.2 七草 5 4 かぶ(葉) 5 4 ごま油 0.5 0.4 薄口醤油 0.3 0.24 砂糖 0.15 0.12 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 バン粉 3 2.4 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	木綿豆腐 30 24 ツナ 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 8 6.4 ねぎ 3.5 2.8 バン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 えのき 6 4.8 人参 10 8 マヨドレ 2 1.6 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 わかめ 0.2 0.16 花麴 0.8 0.64 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ホッケ 50 40 塩 0.1 0.08 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1 0.8 オイスターソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 南 瓜 20.0 16 玉ねぎ 15.0 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶(4～5個ずつ 20 なめこ 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 	

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2026年1月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月		火		水		木		金		土	
献立名	ツナサンド サラダ コーンスープ		サケの炊き込みご飯 みそ汁 一口ゼリー		チキンライス コンソメスープ ヨーグルト		焼きうどん みそ汁		わかめおにぎり 豚汁		具だくさんうどん ヨーグルト	
主食	幼児 乳児 パン(イオン)※卵乳 2個 1.5個		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 ゆでうどん 150 100		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	
きりん組 夕食	ツナ	適宜 適宜	サケ	25 20	鶏もも肉(細切れ)	15 12	豚バラ肉	20 16	炊き込みわかめ	適宜 適宜	豆腐	20 16
	マヨドレ	適宜 適宜	人参	8 6.4	玉ねぎ	8 6.4	キャベツ	30 24			豚肉	20 16
			しめじ	8 6.4	人参	8 6.4	人参	12 9.6			葱	1 0.8
	キャベツ	20 16	油揚げ	3 2.4	ケチャップ	10 8	玉ねぎ	12 9.6	豚ばら肉	20 16		
	ブロッコリー	10 8	塩	0.3 0.24	コンソメ	0.3 0.24	酒	1 0.8	さつまいも	10 8	玉ねぎ	15 12
	人参	8 6.4	薄口醤油	2 1.6	塩	適宜 適宜	みりん	3 2.4	人参	10 8	人参	8 6.4
	シーフードレンジング※卵乳	3 2.4	みりん	1 0.8			薄口醤油	3 2.4	豆腐	10 8	だし汁	120 96
			だし昆布		じゃが芋	10 8	だしの素	2 1.6	葱	2 1.6	白だし	30 24
	コーンスープ※乳	120 96			玉ねぎ	10 8			米みそ	6.5 5.2	酒	3 2.4
	(イオン)		豆腐	12 9.6	コンソメ	1.2 0.96	豆腐	10 8	だし汁	120 96		
材料			油揚げ	3 2.4	薄口醤油	0.6 0.48	わかめ	0.2 0.2			ヨーグルト・加糖 75 75	
			米みそ	6.5 5.2	水	120 96	米みそ	6.5 5.2			→乳A)豆乳ヨーグルト	
			だし汁	120 96			だし汁	120 96				
			一口ゼリー	2個 1個	ヨーグルト・加糖 75 75							
				→乳A)豆乳ヨーグルト								

☆2026年1月離乳食献立表☆ 共栄保育園・みのり園

	月 5・19	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9・23	土 10・24
中期 7～8カ月頃						
後期 9～11カ月頃	・5分粥/軟飯 ・しらすと野菜煮 ブロッコリー・人参・キャベツ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 人参・白菜・大根 ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鶏団子と野菜煮 人参・じゃがいも・玉ねぎ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 かぶ・人参・キャベツ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・カレーと野菜煮 人参・南瓜・小松菜 ・野菜スープ	
完了期 12～18カ月頃	わかめうどん しらすあえ	中華丼 中華スープ (6日)チーズ (20日)春雨サラダ	(7日) 七草ごはん 松風焼き なます すまし汁 (21日) ごはん ハンバーグ 人参しりしり みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 具だくさん汁 みかん	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のおいすたーまよあえ みそ汁	ツナサンド 牛乳 バナナ
おやつ	牛乳 クラッカー (5日)一口ゼリー (19日)バナナ	ヨーグルト サラダ味せんべい	牛乳 クラッカー	牛乳 コンソメコーン	牛乳 バームクーヘン 豆乳クッキー	牛乳 袋菓子

☆2026年1月離乳食献立表☆ 共栄保育園・みのり園

	月 26	火 13・27	水 14・28	木 15・29	金 16・30	土 17・31
中期 7～8カ月頃						
後期 9～11カ月頃	・5分粥/軟飯 ・カレイと野菜煮 <small>人参・キャベツ・ブロッコリー</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 <small>人参・大根・ほうれん草</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鮭と野菜煮 <small>人参・じゃがいも・玉ねぎ</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鶏団子と野菜煮 <small>キャベツ・人参・さつまいも</small> ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 <small>人参・ブロッコリー・じゃがいも</small> ・野菜スープ	
完了期 12～18カ月頃	ごはん カレイのから揚げ 煮びたし みそ汁	冬野菜カレー ヨーグルト	ごはん <small>鮭の味噌マヨネーズ焼き</small> ごまあえ かきたま汁	ごはん <small>鶏のタレ漬け焼き</small> ひじき煮 みそ汁	南瓜パン 冬野菜サラダ ポトフ 牛乳	ツナサンド 牛乳 バナナ
おやつ	牛乳 のりじゃこトースト	牛乳 ドーナツ チーズ	牛乳 南瓜ボーロ 一口ゼリー	ヨーグルト ミニ野菜スティック	お茶 鮭おにぎり	牛乳 袋菓子