

令和8年1月

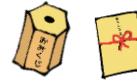


## 幼児食献立表

2026

枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
5月	ごはん 洋風おでん 麺のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(20),しょうが(2),冷凍厚揚(20),じゃかいも(35),たまねぎ(30),にんじん(10),だいこん(20),板こんにゃく(10),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(2),とりがらスープ(2)／おつゆ麺(1),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきだけ(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎スキムミルク又はお茶 ◎畠のクラッカー 牛乳 たべっこペイピーおやさい アンパンマンのぶくっとコーン しお味	526(471) 20.2(18.5) 14.9(12.5) 1.8(1.5)
6火	ごはん ホキの西京焼き きんびられんこん かき卵汁	米(50g)／ホキ(40),白みそ(4),さとう(1),みりん(2),料理酒(1),なたねサラダ油(1)／れんこん(15),ごぼう(6),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),ごま(1)／たまご(15),たまねぎ(15),ながいも(15),ほうれんそう(6),にんじん(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／小麦粉(20),^ キガハ カー(0.5),ダイスチーズ(10),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 チーズ蒸しパン	573(502) 24.3(22.1) 16.7(15.5) 1.2(1.0)
7水	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／豚もも肉(30),たまねぎ(40),はくさい(20),にんじん(10),あおねぎ(5),しいたけ(5),なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),さとう(2),濃口しょうゆ(4),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(7),にんじん(5),しめじ(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／米(15),かぶ(10),こまつな(3),きんときにんじん(4),さつまいも(15),だし昆布(0.5),淡口しょうゆ(0.8),食塩(0.1),けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 菜かわ みかん	557(469) 21.6(18.4) 12.4(11.4) 1.9(1.5)
8木	ごはん 鶏の唐揚げ フロッコリーのおかか炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(50),食塩(0.1),こしょう,しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5),でんぶん(8),なたね油(4)／フロッコリー(30),にんじん(15),花かつお(0.8),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(6),えのきだけ(6),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ミニ野菜スティック 元気カリボテミニ	521(484) 23.4(20.7) 16.9(16.5) 0.9(0.7)
9金	菜飯 鰯の漬焼き（柚子） 金時豆の甘煮 大根汁	米(50g),こまつな(10),ちりめんじゃこ(3),ごま(2),食塩(0.2)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),ゆず果皮(0.1)／金時豆(15),さとう(3),濃口しょうゆ(0.4),食塩(0.1)／豚もも肉(15),うすあげ(3),だいこん(25),はくさい(20),板こんにゃく(5),にんじん(10),しめじ(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(7)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 ジョア ミルクスティック ねじりん棒	570(566) 28.5(27.5) 14.2(15.9) 1.8(1.4)
10土	和風スパゲティー 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),たまねぎ(30),キャベツ(20),にんじん(10),しめじ(5),なたねサラダ油(2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(6)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ピスケット 1歳からのサッポロポテト	530(481) 20.3(18.1) 16.6(15.4) 2.3(1.9)
13火	ごはん 中華豆腐 春雨スープ	米(60g)／豚もも肉(12),むきえび(20),木綿豆腐(45),たまねぎ(20),はくさい(20),にんじん(5),干ししいたけ(0.3),なたねサラダ油(1.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶん(1)／春雨(2),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 元気水族館のなかまたち ミニのりのり揚げもち,バナナ	573(489) 22.7(19.3) 14.8(14.5) 1.0(0.8)
14水	ごはん 筑前煮 白菜のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(10),板こんにゃく(10),れんこん(8),さといも(20),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)／うすあげ(3),はくさい(20),たまねぎ(10),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)／食パン(25),無塩バター(4),あずき(7),さとう(10),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 小倉トースト	592(543) 23.4(20.8) 15.4(15.0) 2.5(2.1)
15木	ごはん 鮭の塩焼き 紅白煮 豆腐のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)／銀鮭(40),食塩(0.2)／だいこん(30),きんときにんじん(6),さとう(1.5),米酢(1)／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),えのきだけ(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 マリー 星たべよ	527(507) 21.5(20.3) 16.7(17.6) 2.3(2.0)
16金	ドッグパン かぶのクリームスープ ミートマカロニ	ドッグパン(1個)／鶏もも肉(25),かぶ(15),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(30),しめじ(5),かぶ・葉(5),無塩バター(2),牛乳(30),スキムミルク(3),とりがらスープ(6),生クリーム(1.5),食塩(0.3),こしょう,ツイストマカロニ(15),豚ミンチ肉(10),たまねぎ(20),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),トマトピューレ(デ メソ) (6),トマトチャップ(3),カステーラ(0.5),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 きな粉ウエハース 満月ポン,りんご	579(491) 25.9(21.7) 18.4(17.3) 1.5(1.1)
17土	チャンポン麺 ツナじゃが	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(5),チングンサイ(10),けずりぶし(2),ごま油(0.2),淡口しょうゆ(6),食塩(0.1),こしょう,でんぶん(1)／ツナ缶(10),じゃがいも(35),にんじん(10),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),なたねサラダ油(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 豆乳クッキー えびスナック	515(433) 23.2(19.8) 16.1(13.9) 1.2(0.9)
19月	ごはん マーボー大根 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚ミンチ肉(30),だいこん(45),たまねぎ(15),にんじん(10),あおねぎ(3),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),ごま油(0.3),でんぶん(1.5),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)／ウインナーソーセージ(20),小麦粉(0.5),ホットギンジャー(10),スキムミルク(2),なたね油(4)	◎牛乳 ◎畠のクラッカー 牛乳 アメリカンドッグ みかん	595(564) 22.2(20.7) 24.4(24.1) 1.6(1.4)
20火	ごはん 鰯の照焼き 白菜の煮浸し じゃがいものみそ汁	米(50g)／さわら(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶん(1)／糸かまぼこ(10),はくさい(20),こまつな(15),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),さとう(0.5),けずりぶし(0.3)／うすあげ(3),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ショルダーパーベーコン(7),じゃがいも(40),白ねぎ(10),コーン(3),小麦粉(2),無塩バター(2),牛乳(20),とろけるチーズ(8),とりがらスープ(1),食塩(0.1),パン粉(1),こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 長芋グラタン	537(479) 26.1(23.8) 18.6(17.7) 2.0(1.6)
21水	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),キャベツ(15),たまねぎ(10),にんじん(6),こまつな(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳,まあるいクラッカー とうもろこしでつくったパフスナック塩味 りんご	518(456) 27.6(23.6) 18.2(16.2) 2.0(1.6)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
22 木	ごはん 鯖のみぞれがけ きんびられんこん 豚汁	米(50g) / 鯖(40g) / だいこん(20g) / しょうが(0.2g) / 料理酒(1g) / さとう(2g) / 濃口しょうゆ(3g) / みりん(1g) / でんぶん(1g) / れんこん(15g) / ごぼう(6g) / にんじん(5g) / ちくわ(3g) / ごま油(0.3g) / さとう(1g) / 濃口しょうゆ(1.5g) / ごま(1g) / 豚もも肉(10g) / うすあげ(3g) / さつまいも(20g) / たまねぎ(15g) / しめじ(6g) / あおねぎ(3g) / けずりぶし(2.5g) / みそ(8g)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ミニ野菜スティック 元気カリポテミニ	565(535) 23.5(22.4) 19.1(19.6) 1.8(1.5)
23 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのおかか炒め 豆腐のすまし汁	米(50g) / 鶏もも肉(50g) / 料理酒(0.5g) / なたねサラダ油(0.5g) / にんにく(0.1g) / りんご(4g) / さとう(1g) / 濃口しょうゆ(3g) / レモン(0.5g) / ブロッコリー(30g) / にんじん(15g) / 花かつお(0.8g) / なたねサラダ油(0.3g) / 食塩(0.1g) / 濃口しょうゆ(1g) / 木綿豆腐(腐)(20g) / たまねぎ(15g) / だいこん(15g) / にんじん(5g) / 干しわかめ(0.2g) / だし昆布(0.5g) / けずりぶし(2g) / 食塩(0.2g) / 淡口しょうゆ(2g) / 小麦粉(25g) / バーキングバーガー(0.5g) / さとう(7g) / スキムミルク(3g) / ほうれんそう(3g) / なたねサラダ油(3g)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味牛乳 ほうれん草蒸しパン	583(533) 24.6(22.8) 19.0(19.4) 1.0(0.9)
24 土	和風スパゲティー 豆腐のみぞ汁	スパゲティー(50g) / ウィンナーソーセージ(16g) / たまねぎ(30g) / キャベツ(20g) / にんじん(10g) / えのきだけ(5g) / なたねサラダ油(2g) / 食塩(0.1g) / こしょう / 濃口しょうゆ(6g) / 木綿豆腐(20g) / じゃがいも(20g) / たまねぎ(10g) / にんじん(5g) / 干しわかめ(0.2g) / けずりぶし(2.5g) / みそ(8g)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 1歳からのサッポロポテト	505(456) 19.7(17.5) 16.1(14.8) 2.4(2.0)
26 月	ドッグパン ポークチャップ 豆のクリームスープ	ドッグパン(1個) / 豚もも肉(35g) / たまねぎ(30g) / にんじん(10g) / しめじ(5g) / ブロッコリー(10g) / トマトチャップ(4g) / カルスター(2g) / さとう(1g) / なたねサラダ油(0.5g) / ショルダーベーコン(8g) / 白いんげん豆ペースト(20g) / じゃがいも(25g) / たまねぎ(20g) / にんじん(5g) / 無塩バター(2g) / 牛乳(30g) / 生クリーム(2g) / とりがらスープ(3g) / 食塩(0.2g) / こしょう / 米(40g) / さとう(1.5g) / 濃口しょうゆ(2g) / なたねサラダ油(1g)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 焼きおにぎり	634(542) 26.9(22.8) 19.4(18.0) 1.3(1.0)
27 火	ごはん 手羽中の煮物 ほうれん草の炒め煮 豆腐のすまし汁	米(50g) / 手羽中(2本) / しょうが(0.3g) / さとう(2g) / 濃口しょうゆ(3g) / みりん(1g) / 料理酒(0.5g) / 米酢(1g) / ほうれんそう(20g) / はくさい(15g) / にんじん(10g) / うすあげ(3g) / なたねサラダ油(0.3g) / さとう(1g) / 濃口しょうゆ(1.5g) / 木綿豆腐(20g) / さつまいも(20g) / たまねぎ(15g) / にんじん(5g) / あおねぎ(3g) / だし昆布(0.5g) / けずりぶし(2g) / 淡口しょうゆ(2g) / 食塩(0.2g)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味牛乳 元気水族館のなかまたち アンパンマンのぶくっとコーン しお味ハイ！チーズ	582(542) 23.8(22.7) 21.8(22.1) 1.5(1.4)
28 水	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみぞ汁 牛ひじきそぼろ	米(50g) / ほっけ(50g) / 食塩(0.2g) / きりぼし大根(4g) / にんじん(6g) / ちくわ(3g) / なたねサラダ油(0.3g) / さとう(1.5g) / 濃口しょうゆ(2g) / けずりぶし(0.5g) / 木綿豆腐(20g) / たまねぎ(20g) / にんじん(5g) / えのきだけ(6g) / ほうれんそう(6g) / けずりぶし(2.5g) / みそ(8g) / 牛ミンチ肉(10g) / 料理酒(0.3g) / 芝豆(1g) / なたねサラダ油(0.3g) / さとう(1g) / みりん(0.5g) / 淡口しょうゆ(1g) / ホタケミックス(25g) / レモン果汁(4g) / 無糖ヨーグルト(8g) / スキムミルク(3g) / さとう(3g) / 無塩バター(4g) / 粉砂糖(1g)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん牛乳 レモンケーキ	579(516) 25.9(24.0) 17.4(16.0) 1.9(1.6)
29 木	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g) / 豚もも肉(35g) / しょうが(0.2g) / たまねぎ(25g) / キャベツ(30g) / にんじん(5g) / あおねぎ(5g) / ごま(0.3g) / さとう(2g) / 濃口しょうゆ(1g) / みそ(3g) / なたねサラダ油(0.5g) / 木綿豆腐(20g) / はくさい(20g) / たまねぎ(15g) / にんじん(5g) / 干しわかめ(0.2g) / だし昆布(0.5g) / けずりぶし(2g) / 淡口しょうゆ(2g) / 食塩(0.2g)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 マリー 星たべよ	511(481) 20.1(18.0) 15.5(15.6) 1.8(1.7)
30 金	ごはん 鯵のみぞマヨ風味焼き キャベツのソテー スープ煮	米(50g) / とろあじ(40g) / みそ(4g) / たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6g) / みりん(1g) / さとう(1g) / 烧豚(7g) / キャベツ(25g) / たまねぎ(15g) / にんじん(6g) / なたねサラダ油(0.5g) / 食塩(0.1g) / こしょう / 濃口しょうゆ(0.3g) / ウインナーソーセージ(8g) / じゃがいも(25g) / たまねぎ(15g) / しめじ(6g) / にんじん(5g) / チンゲンサイ(5g) / とりがらスープ(2g) / 食塩(0.2g) / こしょう / けずりぶし(2.5g) / おつゆ麺(5g) / 無塩バター(6g) / グラニュー糖(4g) / きなこ(3g)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味牛乳 麺のラスク みかん	595(543) 24.4(22.6) 23.3(22.2) 1.5(1.3)
31 土	チャンポン麺 ツナじゃが	干し中華めん(50g) / 豚もも肉(30g) / たまねぎ(20g) / キャベツ(10g) / にんじん(5g) / チンゲンサイ(10g) / けずりぶし(2g) / ごま油(0.2g) / 淡口しょうゆ(6g) / 食塩(0.1g) / こしょう / でんぶん(1g) / ツナ缶(10g) / じゃがいも(35g) / にんじん(10g) / さとう(1.5g) / 濃口しょうゆ(2.5g) / なたねサラダ油(0.5g)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味牛乳 かぼちゃボーロ まるいクラッカーミニ	513(469) 37.4(34.6) 14.8(14.2) 1.3(1.1)

### 知って得する 食の知恵袋

#### 魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

#### 新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体につやがあって美しい
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある
- ・目が澄んでいて張りがある
- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切り身の場合

- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドリップ（血や水分）が出ていない
- ・全体につやがあって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている

※材料の都合により、献立を変更することがあります

#### 今月の栄養(1月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ビタミンD mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	556	242	17.4	315	2.0	233	0.38	0.62	23	4.9	1.7
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	502	21.9	16.7	313	1.6	211	0.33	0.57	19	4.0	1.4
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.02	0.28	18	3.2	1.5以下

#### 1月7日七草がゆ

1月7日は人日の節句。七草がゆを食べる風習があります。「春の七草」とよばれる、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしづらが入ったおかゆです。七草がゆの習慣は江戸時代に広まったとされており、日本では古くから一年の無病無災を願って食べられてきました。また、七草がゆはお正月のごちそうの後に疲れた胃を休めるといった意味もあります。

