

令和8年

1月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 1ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5 月	鮭のドライカレー キャベツのごまだれサラダ コンソメスープ いちご 一口ゼリー	精白米／押麦／サラダ 油／マヨドレ／ごま 食パン	鮭／かつお節／普通牛 乳／ウインナー／ピザ 用チーズ	玉ねぎ／にんじん／し めじ／ほうれん草／に んにく／しょうが／ キャベツ／コーン／い ちご	牛乳 ウインナーチーズトースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
6 火	ご飯 鶏肉のアップル焼き ほうれん草の煮びたし 味噌汁（白菜・豆腐）	精白米／三温糖／薄力 粉／無塩バター	鶏肉／かつお節／木綿 豆腐／カットわかめ／ 合わせ味噌／にぼし／ 普通牛乳／鶏卵／普通 牛乳	りんご（ジャム）／にん じく／しょうが／ほう れん草／にんじん／は くさい／りんご	牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
7 水	ナポリタン ポテト春巻き たまごスープ	スパゲティ／無塩バ ター／じゃが芋／マヨ ドレ／ぎょうざの皮／ サラダ油／片栗粉／精 白米／ごま油	豚肉／ピザ用チーズ／ 豚ロースハム／鶏卵／ 普通牛乳／豚ひき肉	にんじん／玉ねぎ／ ピーマン／乾しいたけ ／小ねぎ	牛乳 七草チャーハン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 1.8 g
8 木	ご飯 豚肉のねぎ味噌炒め コーンサラダ 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／サラダ油／マ ヨドレ／三温糖	豚肉／合わせ味噌／か まぼこ／かつお節／飲 むヨーグルト／キャン ディチーズ	玉ねぎ／深ねぎ／にん じん／しめじ／もやし ／コーン／えのきたけ ／乾しいたけ／小ねぎ ／みかん	飲むヨーグルト みかん チーズ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
9 金	ビビンバ ポテトサラダ わかめスープ	精白米／押麦／ごま油 ／三温糖／ごま／じゃ が芋／マヨドレ／食パ ン／無塩バター／黒砂 糖	牛肉／カットわかめ／ 普通牛乳	しょうが／ほうれん草 ／もやし／にんじん／ きゅうり／コーン／玉 ねぎ／乾しいたけ／小 ねぎ	牛乳 黒糖トースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
10 土	和風スパゲティ 中華スープ オレンジゼリー	スパゲティ／無塩バ ター／ゼリー（オレンジ） ／薄力粉	豚肉／ツナ／刻みのり ／普通牛乳／鶏卵／ホ イップクリーム	玉ねぎ／にんじん／し めじ／にんにく／乾し いたけ／小ねぎ／パナ ナ／いちご	牛乳 クレープ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.1 g
13 火	ご飯 しらすの佃煮 鯛の蒲焼き もやしと胡瓜の中華え 清汁（小松菜・しめじ）	精白米／三温糖／ごま ／片栗粉／サラダ油／ ごま油／薄力粉／粉糖	しらす／鰯／昆布／か つお節／普通牛乳／絹 ごし豆腐	しょうが／もやし／ きゅうり／小松菜／し めじ／乾しいたけ／小 ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
14 水	ご飯 豚肉の台湾風 シーザーサラダ 味噌汁（白菜・えのき）	精白米／片栗粉／三温 糖／ごま油／マヨドレ ／ぎょうざの皮／じゃ が芋／サラダ油	豚肉／カットわかめ／ 合わせ味噌／昆布／に ぼし／飲むヨーグルト ／豚ひき肉	深ねぎ／しょうが／ キャベツ／にんじん／ きゅうり／コーン／レ モン汁／にんにく／は くさい／えのきたけ／ 玉ねぎ	飲むヨーグルト サモサ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g
15 木	生姜の炊き込みご飯 高野豆腐入り鶏つくね 切干大根の煮物 味噌汁（水菜・豆腐）	精白米／サラダ油／ご ま／三温糖／片栗粉／ 食パン／グラニュー糖	油揚げ／かつお節／鶏ミ ンチ／高野豆腐／合わせ 味噌／ちくわ／木綿豆腐 ／カットわかめ／にぼし ／普通牛乳／普通牛乳 ／鶏卵	しょうが／にんじん／ 玉ねぎ／れんこん／切 干し大根／水菜	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3.2 g
16 金	ご飯 寄せ鍋 鯖のみそ煮 れんこんの和風サラダ	精白米／しらたき／三 温糖／薄力粉／サラダ 油	豚肉／木綿豆腐／かつ お節／鯖／合わせ味噌 ／普通牛乳／鶏卵／普 通牛乳	はくさい／にんじん／ 乾しいたけ／しょうが ／れんこん／ほうれん 草	牛乳 ほうれん草ケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
17 土	焼きうどん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） ぶどうゼリー	干しうどん／サラダ油 ／ゼリー（ぶどう）／ じゃが芋／片栗粉／米 粉／マヨドレ	豚肉／あおのり／木綿 豆腐／カットわかめ／ 合わせ味噌／にぼし／ 普通牛乳	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし	牛乳 じゃがりこ風	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 5.0 g
19 月	ご飯 納豆和え たらのゆかり焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（しめじ・大根）	精白米／ごま／サラダ 油／薄力粉／三温糖	納豆／しらす／かつお節 ／からすがれい／干ひ じき／ちくわ／油揚げ ／カットわかめ／合わせ 味噌／にぼし／普通牛乳 ／鶏卵／普通牛乳	小ねぎ／にんじん／し めじ／だいこん／パナ ナ	牛乳 バナナマフィン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
20 火	カレーライス 南瓜サラダ バナナ	精白米／押麦／じゃが 芋／サラダ油／マヨド レ／干し中華めん／ご ま油	豚肉／ツナ／飲むヨー グルト	玉ねぎ／にんじん／し めじ／ピーマン／しょ うが／にんにく／南瓜 ／きゅうり／コーン／ バナナ／キャベツ	飲むヨーグルト 塩焼きそば	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.1 g
21 水	ご飯 チャブチェ ほうれん草のナムル 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／春雨／ごま油 ／ごま／バターロール ／三温糖／無塩バター	牛肉／かまぼこ／かつ お節／普通牛乳／普通 牛乳	にんじん／ピーマン／ 黄パプリカ／ほうれん 草／もやし／えのきた け／乾しいたけ／小ね ぎ	牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
22 木	キャロットパン 白菜と肉団子のスープ さつま芋サラダ りんごゼリー	キャロットパン／片栗 粉／春雨／ごま油／さ つま芋／マヨドレ／ ゼリー（りんご）／ピー マン／サラダ油	鶏ミンチ／鶏卵／普通 牛乳／豚肉	玉ねぎ／はくさい／に んじん／乾しいたけ／ きゅうり／コーン／ ピーマン	牛乳 カレービーフン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 603 kcal 脂 質 20.1 g		たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g

令和8年

1月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 前	
23 金	ご飯 マーボー豆腐 もやしのごま和え 中華スープ	精白米／ごま油／三温糖／片栗粉／ごま／黒砂糖	木綿豆腐／牛ひき肉／豚ひき肉／赤味噌／調製豆乳／粉寒天／きな粉／ホイップクリーム	深ねぎ／玉ねぎ／にんじん／まいたけ／ピーマン／乾しいたけ／しょうが／にんにく／グリーンピース／もやし／小ねぎ／りんご	リンゴジュース 豆乳プリン		1日分 - 603 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
24 土	豚汁うどん のり塩唐揚げ ヨーグルト	干しうどん／ごま油／片栗粉／サラダ油／パイシート／粉糖	豚肉／油揚げ／かつお節／合わせ味噌／鶏もも肉／あおのり／ヨーグルト／普通牛乳／ホイップクリーム	にんじん／しめじ／深ねぎ／ごぼう／にんにく／しょうが／いちご	牛乳 いちごパイ		1日分 - 603 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 28.1 g 食塩相当量 3.9 g
26 月	ご飯 鮭フライ タルタルソース 小松菜とちくわの炒め物 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／バター粉／パン粉／サラダ油／マヨドレ／三温糖／ごま／ごま油／ホットドック	鮭／鶏卵／ちくわ／木綿豆腐／カットわかめ／昆布／かつお節／飲むヨーグルト／ウインナー	きゅうり／玉ねぎ／小松菜／にんにく／えのきたけ／にんじん／乾しいたけ／小ねぎ／レタス	飲むヨーグルト ホットドック		1日分 - 600 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g
27 火	五目そぼろ丼 白菜の煮びたし 味噌汁（青梗菜・しめじ）	精白米／サラダ油／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／いちごジャム	豚ひき肉／油揚げ／かつお節／カットわかめ／昆布／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳	ごぼう／にんじん／ピーマン／玉ねぎ／しょうが／はくさい／いんげん／チンゲンサイ／しめじ／いちごジャム	牛乳 ジャムクッキー		1日分 - 607 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.4 g
28 水	ご飯 鶏じゃが 水菜とツナのサラダ コンソメスープ	精白米／じゃが芋／しらたき／サラダ油／三温糖／ごま油／無塩バター／パイシート	鶏肉／かつお節／ツナ／普通牛乳／豚ひき肉	玉ねぎ／にんじん／グリーンピース／水菜／キャベツ／コーン／トマト	牛乳 ミートパイ		1日分 - 601 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 木	とんこつ風ラーメン ぎょうざ ヨーグルト	干し中華めん／ごま／ごま油／ぎょうざの皮／精白米	豚肉／調製豆乳／豚ひき肉／ヨーグルト／飲むヨーグルト／塩昆布	にんじん／玉ねぎ／もやし／コーン／キャベツ／にら／にんにく／しょうが	飲むヨーグルト 塩昆布おにぎり		1日分 - 608 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.4 g
30 金	ご飯 豚肉のごま炒め かぶの塩昆布和え 味噌汁（えのき・玉ねぎ）	精白米／サラダ油／ごま／ごま油	豚肉／ツナ／塩昆布／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／キャンディチーズ	玉ねぎ／かぶ／にんじん／えのきたけ／バナナ	牛乳 バナナ チーズ		1日分 - 603 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
31 土	鶏肉と小松菜のスパゲティ 中華スープ バナナ	スパゲティ／無塩バター／薄力粉／三温糖	鶏肉／普通牛乳／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／小松菜／しめじ／にんにく／乾しいたけ／小ねぎ／バナナ／ブルーベリー（ジャム）	牛乳 ブルーベリーマフィン		1日分 - 602 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 603 kcal 脂 質 20.1 g			たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

