

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 ーロゼリー	パイ/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/ビザ 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 パイ	エネルギー たんぱく質	539 kcal 19.3 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)	ポーロ/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	にんにく/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 栄養ポード	エネルギー たんぱく質	541 kcal 21.8 g
7 水	ナポリタン ポテト春巻き たまごスープ	ソフトビスケット/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/ビザ用チーズ/ 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 マニチビスケット	エネルギー たんぱく質	556 kcal 19.3 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	黄桃(缶)/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 黄桃(缶)	エネルギー たんぱく質	527 kcal 18.2 g
9 金	ビビンバ ポテトサラダ わかめスープ	ウエハース/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 ウエハース	エネルギー たんぱく質	510 kcal 16.3 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	キャンディチーズ/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 チーズ	エネルギー たんぱく質	546 kcal 22.4 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)	ビスケット/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/精 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 ビスケット	エネルギー たんぱく質	525 kcal 23.1 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	バナナ/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 バナナ	エネルギー たんぱく質	539 kcal 17.7 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	白桃(缶)/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 白桃(缶)	エネルギー たんぱく質	506 kcal 22.9 g
16 金	ご飯 寄せ鍋 鰯のみそ煮 れんこんの和風サラダ	ビスケット/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/鰯/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 ビスコ	エネルギー たんぱく質	536 kcal 29.6 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/ポーロ	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 栄養ポード	エネルギー たんぱく質	525 kcal 18.4 g
19 月	ご飯 納豆和え たらゆかり焼き 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	みかん/小ねぎ/にん じん/しめじ/だいこ ん/バナナ	牛乳 バナナマフィン みかん	エネルギー たんぱく質	534 kcal 27.5 g
20 火	カレーライス 南瓜サラダ バナナ	ビスケット/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 ビスケット	エネルギー たんぱく質	534 kcal 17.0 g
21 水	ご飯 チャプチェ ほうれん草のナムル 清汁(人参・かまぼこ)	クラッカー/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 クラッカー	エネルギー たんぱく質	508 kcal 17.5 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 リンゴゼリー	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(リンゴ)/ピー フン/サラダ油	鶏ミンチ/鶏卵/普通 牛乳/豚肉	パイナップル(缶)/ 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 パイナップル(缶)	エネルギー たんぱく質	524 kcal 17.6 g
月平均栄養価						エネルギー 脂 質	531 kcal 17.8 g
						タンパク質 食塩相当量	20.2 g 1.9 g

令和8年

1月分

3歳未満児献立表

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 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		
23 金	ご飯 マーボー豆腐 もやしのごま和え 中華スープ	クラッカー／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 じく／グリーンピース／もや し／小ねぎ／りんごジュ ース／みかん（缶）	リンゴジュース 豆乳プリン クラッカー	1食分 - 500 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
24 土	豚汁うどん のり塩唐揚げ ヨーグルト	ビスケット／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 ムーンライト	1食分 - 564 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 3.1 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 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	みかん（缶）／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 みかん（缶）	1食分 - 515 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 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	豚ひき肉／油揚げ／か つお節／カットわかめ ／合わせ味噌／にぼし ／普通牛乳	バナナ／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 バナナ	1食分 - 544 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	ご飯 鶏じゃが 野菜とツナのサラダ コンソメスープ	ウエハース／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 ウエハース	1食分 - 519 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g
29 木	とんこつ風ラーメン ぎょうざ ヨーグルト	ソフトビスケット／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 マニマビスケット	1食分 - 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 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）	パイ／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／パナ ナ	牛乳 バナナ チーズ パイ	1食分 - 519 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
31 土	鶏肉と小松菜のスパゲティ 中華スープ バナナ	ウエハース／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 ウエハース	1食分 - 536 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 531 kcal 脂 質 17.8 g	タンパク質 20.2 g 食塩相当量 1.9 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

