

2026年

1月のこんだて

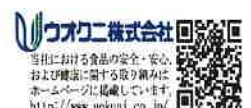
【本川こども園】

日 曜 日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 木								
2 金								
3 土								
5 月	※お茶 クラッカー	ごはん 白身フライ さつまいもサラダ 白桃缶	米 さつまいも エッグケアマヨ	白身魚フライ	ミックスベジタブル 白桃缶	※お茶 なめしむすび	エ 446 kcal たん 9.5 g 脂 12.0 g 食塩 1.1 g	エ 564 kcal たん 12.5 g 脂 15.4 g 食塩 1.4 g
6 火	牛乳 雪の宿	きつねうどん 肉団子 オレンジ	うどん	きざみあげ ミートボール	玉葱 人参 わかめ ブロッコリー オレンジ	※お茶 ツナそばろのおにぎり	エ 404 kcal たん 15.8 g 脂 20.3 g 食塩 2.8 g	エ 485 kcal たん 18.8 g 脂 17.5 g 食塩 3.7 g
7 水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根なます バナナ	米	鶏肉	スナップエンドウ 切干大根 人参 きゅうり バナナ	牛乳 パウンドケーキ	エ 559 kcal たん 17.2 g 脂 20.3 g 食塩 1.0 g	エ 562 kcal たん 20.9 g 脂 19.6 g 食塩 0.9 g
8 木	牛乳 ミニサラダ醤油	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	牛乳 パイ	エ 499 kcal たん 14.7 g 脂 19.6 g 食塩 1.6 g	エ 600 kcal たん 17.3 g 脂 26.2 g 食塩 1.8 g
9 金	牛乳 ほたは焼	ごはん おでん ほうれん草のごま和え バナナ	米 すりごま	ウィンナー 絹厚揚げ ちくわ	大根 れんこん ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 433 kcal たん 16.3 g 脂 12.5 g 食塩 1.6 g	エ 554 kcal たん 23.1 g 脂 17.1 g 食塩 2.6 g
10 土	牛乳 味しらべ	鶏すき煮 オレンジ	米 鶏食塩	鶏肉	卵 玉葱 人参 「しいたけ」 グリーンピース オレンジ	牛乳 クラッカー	エ 413 kcal たん 15.5 g 脂 14.4 g 食塩 1.2 g	エ 469 kcal たん 19.5 g 脂 15.9 g 食塩 1.4 g
12 月	*成人の日*							
13 火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	ハンバーグ	ブロッコリー 南瓜 ミックスベジタブル オレンジ	牛乳 豆乳くすもち	エ 605 kcal たん 18.5 g 脂 23.3 g 食塩 1.6 g	エ 627 kcal たん 22.6 g 脂 23.6 g 食塩 1.5 g
14 水	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん ホキの塩焼 さつまいもと切り昆布の煮物 バナナ	米 塩麹 さつまいも 油	ホキ	スナップエンドウ きざみ昆布 人参 バナナ	※お茶 チャーハンむすび	エ 405 kcal たん 13.4 g 脂 5.8 g 食塩 1.5 g	エ 437 kcal たん 13.8 g 脂 3.9 g 食塩 1.9 g
15 木	牛乳 ほたは焼	ごはん 豚肉の味噌炒め ピーマンの炒め物 オレンジ	米 ビーフン 油	豚肉	玉葱 三色ピーマン 玉葱 人参 なら オレンジ	牛乳 ジャムサンド	エ 469 kcal たん 18.4 g 脂 15.0 g 食塩 1.4 g	エ 581 kcal たん 22.7 g 脂 17.3 g 食塩 2.2 g
16 金	牛乳 味しらべ	オムライス チキンポトフ 西洋梨	米 油 じゃがいも	シーチキン オムライスシート 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 しめじ ハセリ 洋梨缶	牛乳 キャラメルケーキ	エ 571 kcal たん 16.9 g 脂 21.5 g 食塩 2.3 g	エ 715 kcal たん 22.1 g 脂 28.6 g 食塩 2.9 g
17 土	牛乳 クラッカー	野菜ラーメン オレンジ	ラーメン 油	鶏肉	もやし 人参 青葱 オレンジ	牛乳 雪の宿	エ 333 kcal たん 15.9 g 脂 13.4 g 食塩 1.7 g	エ 388 kcal たん 19.4 g 脂 14.9 g 食塩 2.2 g
19 月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の洋風焼き ひじきの炒め煮 オレンジ	米 油	鶏肉 さつま揚げ	インゲン ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 488 kcal たん 15.4 g 脂 15.1 g 食塩 1.6 g	エ 437 kcal たん 16.9 g 脂 10.4 g 食塩 1.6 g
20 火	牛乳 ミニサラダ醤油	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン バナナ	牛乳 スイートポテト	エ 543 kcal たん 14.3 g 脂 19.6 g 食塩 1.6 g	エ 1116 kcal たん 18.0 g 脂 77.5 g 食塩 3.3 g
21 水	牛乳 ほたは焼	ごはん 高野豆腐の中華煮 焼きかぼちゃ 白桃缶	米 油 油	高野豆腐 鶏肉	玉葱 人参 しいたけ グリーンピース 南瓜 白桃缶	牛乳 ココアトースト	エ 467 kcal たん 17.6 g 脂 14.4 g 食塩 1.6 g	エ 601 kcal たん 23.2 g 脂 19.0 g 食塩 3.7 g
22 木	牛乳 味しらべ	豚汁うどん ブロッコリーの昆布和え みかん	うどん ごま油	豚肉 きざみあげ	大根 人参 ごぼう しめじ 青葱 ブロッコリー 人参 塩昆布 みかん	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 393 kcal たん 13.1 g 脂 2.4 g 食塩 2.4 g	エ 427 kcal たん 20.9 g 脂 11.9 g 食塩 3.1 g
23 金	牛乳 クラッカー	ごはん 鰯のタンドリー風 ジャーマンポテト バナナ	米 エッグケアマヨ 油 じゃがいも 油	さわら ウィンナー	スナップエンドウ ハセリ バナナ	牛乳 ごまスコーン	エ 516 kcal たん 19.4 g 脂 21.6 g 食塩 1.2 g	エ 597 kcal たん 23.2 g 脂 25.4 g 食塩 1.4 g
24 土	牛乳 雪の宿	鶏肉とれんこんの照り焼き丼 オレンジ	米 油	鶏肉	れんこん 人参 インゲン オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	エ 483 kcal たん 14.7 g 脂 17.5 g 食塩 1.0 g	エ 610 kcal たん 18.5 g 脂 22.4 g 食塩 1.2 g
26 月	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん 豚肉のスタミナマヨ炒め 切干し大根の煮物 オレンジ	米 エッグケアマヨ	豚肉 きざみあげ	玉葱 ピーマンス 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 ちんすこう	エ 533 kcal たん 18.7 g 脂 20.2 g 食塩 1.1 g	エ 629 kcal たん 22.2 g 脂 25.4 g 食塩 1.4 g
27 火	牛乳 ほたは焼	◎ホットケーキ かぶのクリームシチュー ブロッコリーのドレッシング和え ※牛乳 ゼリー	ホットケーキミックス 油 シチュールー 油 1ロゼリー	牛乳 鶏肉	かぶ 玉葱 人参 ブロッコリー コーン	※お茶 わかめむすび	エ 454 kcal たん 16.2 g 脂 16.2 g 食塩 1.1 g	エ 597 kcal たん 21.5 g 脂 20.6 g 食塩 1.5 g
28 水	牛乳 味しらべ	ごはん カレーの天ぷら キャベツの酢の物 バナナ	米 菜油	カレー	キャベツ 人参 わかめ バナナ	牛乳 きなこ餅	エ 490 kcal たん 17.6 g 脂 19.6 g 食塩 0.7 g	エ 547 kcal たん 21.2 g 脂 21.1 g 食塩 0.7 g
29 木	牛乳 クラッカー	ごはん バーベキューチキン スパサラダ オレンジ	米 スパゲティ エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 スティックさつまいも	エ 474 kcal たん 16.3 g 脂 18.4 g 食塩 1.0 g	エ 568 kcal たん 20.5 g 脂 22.1 g 食塩 1.1 g
30 金	牛乳 雪の宿	ごはん 厚揚げのお好み風 もやしとほうれん草のナムル バナナ	米 ごま油	絹厚揚げ かつおぶし	おろし粉 もやし ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 アップルケーキ	エ 412 kcal たん 12.8 g 脂 13.4 g 食塩 0.8 g	エ 497 kcal たん 15.9 g 脂 16.3 g 食塩 1.1 g
31 土	牛乳 ソフトせんべい	遠慮うどん オレンジ	うどん	鶏肉	白菜 玉葱 人参 木くらげ 青葱 オレンジ	牛乳 ミニサラダ醤油	エ 414 kcal たん 15.2 g 脂 15.8 g 食塩 1.6 g	エ 324 kcal たん 16.0 g 脂 11.2 g 食塩 1.6 g

《お知らせ》

♪ 16日はお誕生日会メニューを提供します

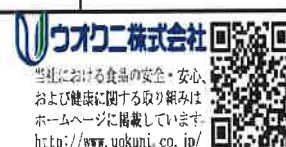
◎ 27日はホットケーキパーティーを実施します



1月のこんだて

【本川こども園】

昼食						
	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)			
昼食	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
	全粥 米 魚のここと煮 カレー さつまいも 人参 玉葱 インゲン 濃口醤油 砂糖 フルーツ	煮込みうどん うどん 豆腐 玉葱 人参 じゃがいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 鶏肉のくたくた煮 ササミ 人参 きゅうり 玉葱 南瓜 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 魚のやわらか煮 カレー じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 豆腐のふわふわ煮 豆腐 大根 ほうれん草 人参 南瓜 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 鶏肉ののりと煮 ササミ 白菜 玉葱 人参 さつまいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
	◇成人の日◇ 	全粥 米 鶏肉のくたくた煮 ササミ ブロッコリー 南瓜 人参 玉葱 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 魚のここと煮 カレー さつまいも 人参 玉葱 ブロッコリー 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 豆腐の味噌煮 豆腐 玉葱 人参 インゲン 南瓜 味噌 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	♪お誕生日会♪ 全粥 米 鶏肉のケチャップ煮 ササミ 玉葱 人参 キャベツ じゃがいも ケチャップ 砂糖 フルーツ	煮込みうどん うどん カレー 人参 玉葱 さつまいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
	全粥 米 鶏肉のここと煮 ササミ インゲン 人参 玉葱 じゃがいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 魚のケチャップ煮 カレー 玉葱 人参 きゅうり さつまいも ケチャップ 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 高野のふわふわ煮 高野豆腐 玉葱 人参 インゲン 南瓜 濃口醤油 砂糖 フルーツ	煮込みうどん うどん ササミ 大根 ブロッコリー 小松菜 濃口醤油 砂糖 みかん みかん	全粥 米 魚のくたくた煮 カレー じゃがいも 人参 玉葱 インゲン 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 豆腐ののりと煮 豆腐 人参 インゲン 玉葱 さつまいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
	全粥 米 鶏肉のくたくた煮 ササミ 玉葱 人参 インゲン じゃがいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	〇ホットケーキパーティー〇 食パン 食パン 豆腐のふわふわ煮 豆腐 かぶ 玉葱 人参 ブロッコリー 濃口醤油 砂糖 フルーツ	全粥 米 魚のここと煮 カレー キャベツ 人参 玉葱 じゃがいも 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 鶏肉のケチャップ煮 ササミ 玉葱 人参 きゅうり さつまいも ケチャップ 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 豆腐ののりと煮 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 南瓜 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	煮込みうどん うどん カレー 白菜 玉葱 人参 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ



当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>