



# 月 献 立 表

2026.1.30 新中央保育園



日	曜	午前おやつ 3歳未満児	朝 食	午後おやつ 3歳未満	備 考
		全 園 児	全 園 児		
2	16 月	牛乳 キウイ	ツナ入りコロッケ 3色ごまあえ みそ汁(厚揚げ・しめじ) りんご のり佃煮	ごはん	牛乳 麩のラスク
3 節 分	/ 火	牛乳 バナナ	<b>鬼の顔ランチ</b> 鬼の顔ごはん 鬼の金棒 みかん ヤクルト400		3歳以上児 ご飯は必要 ありません
	17 火	牛乳 バナナ	豆腐のふんわり焼き 4色きんぴら みそ汁(キャベツ・もやし) みかん	ごはん	牛乳 ホットケーキ
4	18 水	牛乳 オレンジ	鮭のパン粉焼き さつまいもサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ・ねぎ) パイン	ごはん	牛乳 ぶどうゼリー カルシウムせん
5	19 木	牛乳 りんご	みそ煮込みうどん うの花煮 バナナ		牛乳 いも団子
6	20 金	フルーツ ヨーグルト	レバー入りカレー 豆腐のサラダ 白菜とえのきのスープ	ごはん	牛乳 ☆するめ ジャムクラッカー (りんご)
7	21 土	牛乳 果物	あんかけ焼きそば ジャガ芋のそぼろ煮 みかん 麦茶		飲み物 お菓子
9	㉓ 月	牛乳 バナナ	大根ひじきのひき肉煮 ブロッコリー みそ汁(ジャガ芋・揚げ) いよかん	ごはん	牛乳 豆腐ドーナツ
10	24 火	牛乳 オレンジ	たらの磯辺揚げ ごま酢和え みそ汁(高野豆腐・なめこ・たまねぎ) りんご	ごはん	牛乳 ストーンクッキー
11	25 水	牛乳 バナナ	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ かぶのスープ いよかん	食パン	ヨーグルトの フルーツ添え せんべい(きなこ)
12	26 木	牛乳 グレープ フルーツ	しょうゆラーメン ナムル風 バナナ		牛乳 ☆昆布 変わりアップルパイ
13	/ 金	フルーツ ヨーグルト	高野豆腐とひき肉の煮物 ベイクドおさつ みそ汁(大根・水菜) パイン	ごはん	牛乳 ココアトースト
27 ひ誕 生 祭 り会	金	フルーツ ヨーグルト	<b>鬼ハッピーおひなさまランチ</b> ひな祭りちらし ローストチキン ブロッコリー すまし汁(菜の花・かまぼこ) いちご・パイン		牛乳 おひな様ケーキ
14	28 土	牛乳 果物	和風スパゲティ ほうれん草のソテー オレンジ 麦茶		飲み物 お菓子

\* 2月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 452kcal、たんぱく質 17.0g、脂質 14.6g、塩分 1.6gが平均給与量です。

\* 2月分の3歳以上児の栄養量（ごはんの持参分は含みません）は

エネルギー 393kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 16.8g、塩分 2.1gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、

午後のおやつの時に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。