

令和8年1月 献立表



3歳以上児/3歳未満児

吹田市

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
5	月	お茶 ハイハイン（野菜）	ごはん ツナカレー はりはり漬	牛乳 蒸しパン	◆お茶、ハイハイン（野菜） ◆精白米／ツナフレーク、じゃがいも、たまねぎ、人参、カレールウ、油／切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、白ざとう、水、油
6	火	牛乳 お子様せんべい	食パン 肉だんごのスープ 南瓜の煮つけ	牛乳 おにぎり	◆牛乳、お子様せんべい ◆食パン／鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、青梗菜、人参、生しいたけ、はるさめ、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳／精白米、油、白いりごま、あおさ粉、粉かつお、濃口しょうゆ
7	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 りんご ぶくぶくこくとうビスケット いりこ（3～5歳用）	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節／ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ぶくぶくこくとうビスケット／いりこ
8	木	牛乳 マンナ	ごはん 鮭の照焼 里芋のごまあえ みそ汁	牛乳 みかん ぼんち揚	◆牛乳、マンナ ◆精白米／生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん／里芋、人参、みりん、濃口しょうゆ、きゅうり、白いりごま、三温糖、薄口しょうゆ／キャベツ、わかめ、みそ、けずり節 ◆牛乳／みかん／ぼんち揚
9	金	牛乳 ハイハイン	コッペパン 鶏肉のマーマレード煮 お浸し コンソメスープ	牛乳 ぜんざい ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイン ◆コッペパン／鶏肉手羽元、マーマレード、濃口しょうゆ、オレンジジュース100％／小松菜、人参、濃口しょうゆ／じゃがいも、たまねぎ、人参、コンソメ、薄口しょうゆ ◆牛乳／小豆、白ざとう、塩、白玉ふ／ぱりんこ
10	土	牛乳 お菓子	わかめラーメン さつまいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、わかめ、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ／さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳／くだもの／お菓子
13	火	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん ハヤシライス おかかあえ	牛乳 みかん お麩スナック	◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆精白米／豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油／ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳／みかん／おつゆふ、油、塩、あおさ粉
14	水	牛乳 お子様せんべい	黒糖パン れんこんボール 煮びたし 野菜スープ	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、お子様せんべい ◆黒糖パン／豆腐（木綿）、豚ミンチ、れんこん、たまねぎ、卵、土生姜、パン粉、片栗粉、濃口しょうゆ、塩・こしょう、油／白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ぼたぼた焼
15	木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん さわらの西京焼 紅白なます 清汁	牛乳 ロールサンド	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ／大根、金時人参、酢、三温糖、塩／水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／ロールパン、ベーキングパウダー、たまねぎ、ケチャップ、塩・こしょう、油
16	金	牛乳 ハイハイン	ソフトフランス 鶏肉のコーンスープ 三色あえ	牛乳 みかん ソフトサラダ	◆牛乳、ハイハイン ◆ソフトフランス／鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶（粒クリーム）、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう／太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう ◆牛乳／みかん／ソフトサラダ
17	土	牛乳 お菓子	かやくうどん 煮豆	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ／金時豆、三温糖、塩 ◆牛乳／くだもの／お菓子
19	月	牛乳 お子様せんべい	食パン 肉だんごのスープ 南瓜の煮つけ	牛乳 おにぎり	◆牛乳、お子様せんべい ◆食パン／鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、青梗菜、人参、生しいたけ、はるさめ、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳／精白米、油、白いりごま、あおさ粉、粉かつお、濃口しょうゆ

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



令和8年1月 献立表



3歳以上児/3歳未満児

吹田市

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
20	火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 りんご ぶくぶくこくとうビスケット いりこ (3~5歳クラス)	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぶくぶく こくとうビスケット/いりこ
21	水	牛乳 ハイハイン (野菜)  たんじょうかい	夕やけごはん 鶏肉の塩こうじ焼 青梗菜とコーンのお浸し 清汁	牛乳 いちごジャムケーキ	◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆精白米、人参、うす揚げ、薄口しょうゆ、けずり節/鶏もも肉、塩こうじ/青梗菜、コーン缶 (粒)、濃口しょうゆ/かまぼこ ※卵不使用、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、白ざとう、いちごジャム、卵、バター、油、牛乳
22	木	牛乳 マンナ	ごはん 鮭の照焼 里芋のごまあえ みそ汁	牛乳 みかん ぼんち揚げ	◆牛乳、マンナ ◆精白米/生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/里芋、人参、みりん、濃口しょうゆ、きゅうり、白いりごま、三温糖、薄口しょうゆ/キャベツ、わかめ、みそ、けずり節 ◆牛乳/みかん/ぼんち揚げ
23	金	牛乳 ハイハイン	コッペパン 鶏肉のマーマレード煮 お浸し コンソメスープ	牛乳 ぜんざい ばりんこ	◆牛乳、ハイハイン ◆コッペパン /鶏肉手羽元、マーマレード、濃口しょうゆ、オレンジジュース100%/小松菜、人参、濃口しょうゆ/じゃがいも、たまねぎ、人参、コンソメ、薄口しょうゆ ◆牛乳/小豆、白ざとう、塩、白玉ふ/ばりんこ
24	土	牛乳 お菓子	わかめラーメン さつまいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、わかめ、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ/さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳/くだもの/お菓子
26	月	牛乳 ハイハイン (野菜)	ごはん ハヤシライス おかかあえ	牛乳 みかん お麩スナック	◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシライス、ウスターソース、油/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/みかん/おつゆふ、油、塩、あおさ粉
27	火	牛乳 お子様せんべい	黒糖パン れんこんボール 煮びたし 野菜スープ	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、お子様せんべい ◆黒糖パン/豆腐 (木綿)、豚ミンチ、れんこん、たまねぎ、卵、土生姜、パン粉、片栗粉、濃口しょうゆ、塩・こしょう、油/白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
28	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん さわらの西京焼 紅白なます 清汁	牛乳 ロールサンド	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ/大根、金時人参、酢、三温糖、塩/水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/ロールパン、ベーキングパウダー、たまねぎ、ケチャップ、塩・こしょう、油
29	木	牛乳 ハイハイン	ソフトフランス 鶏肉のコーンスープ 三色あえ	牛乳 みかん ソフトサラダ	◆牛乳、ハイハイン ◆ソフトフランス/鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶 (粒クリーム)、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう/太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう ◆牛乳/みかん/ソフトサラダ
30	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鯖のおろし煮 いそべあえ みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/生さば、三温糖、濃口しょうゆ、大根/小松菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ/さつまいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、純ココア、白ざとう、水、油
31	土	牛乳 お菓子	かやくうどん 煮豆	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/金時豆、三温糖、塩 ◆牛乳/くだもの/お菓子



【園での一人当たりの栄養量 (土曜を除く)】

1月		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3歳以上児	目標量	560	18.2~28.0	12.5~18.7	260
	平均栄養量	566	20.3	18.1	285
3歳未満児	目標量	470	15.3~23.5	10.5~15.7	220
	平均栄養量	488	16.9	15.9	264