



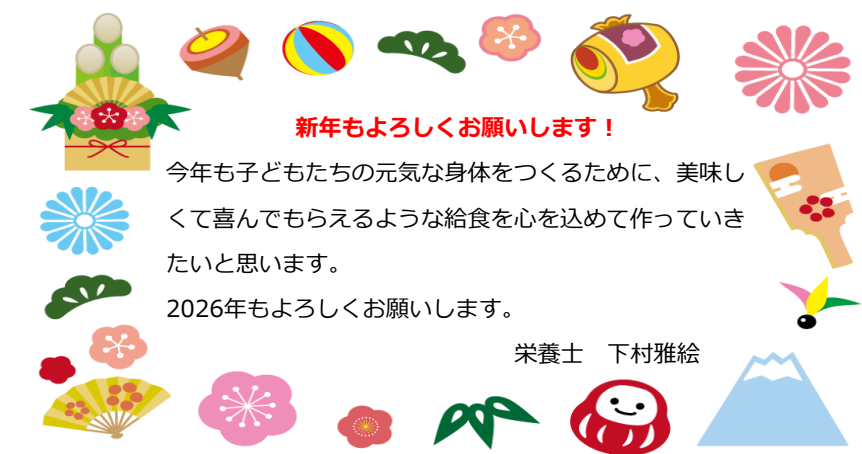
令和8年1月 献立表



ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
5 ・ 19 月	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 アジの照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 さつまいも	まあじ、高野豆腐、豆みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 昆布、乾燥わかめ、だいこん
	午後おやつ	手作りマフィン・金時豆	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳、金時豆（煮豆）	
6 ・ 20 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 がんもどき 筑前煮 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 米粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、 鶏もも肉、豆みそ	にんじん、ねぎ、芽ひじき、 だいこん、れんこん、さやいんげん、 昆布、乾燥わかめ、ぶなしめじ、 ほうれんそう
	午後おやつ	カリカリせんべい	米粉、なたね油	さくらえび（素干し）	切干しだいこん、あおのり
7 水 ・ 27 火	午前おやつ	7日 みかん缶 27日 バナナ			みかん バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豚の生姜焼き かぶのうま煮 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 きび砂糖	豚もも、しらす干し、 豆みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 かぶ、昆布、えのきたけ、かぼちゃ
	午後おやつ	大学いも	さつまいも、なたね油、きび砂糖		
8 ・ 22 木	午前おやつ	お米でりんごタルト 0.5個	お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 タラのもみじ焼き いもの炒め煮 スープ	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 マヨドレ、きび砂糖、 じゃがいも、さつまいも	まだら、油揚げ	たまねぎ、にんじん、昆布、 はくさい、ねぎ、乾燥わかめ
	午後おやつ	こんこんおにぎり	雑穀ご飯、きび砂糖、すりごま	油揚げ	芽ひじき、にんじん
9 ・ 23 金	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	チキンカレー ブロッコリーサラダ	じゃがいも、なたね油、米粉、 カレー粉、きび砂糖、 さつまいも、マヨドレ	鶏もも肉、豆みそ、豆乳	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、芽ひじき
	午後おやつ	五平餅風	雑穀ご飯、すりごま、きび砂糖	豆みそ	
10 ・ 24 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	炒り豆腐丼 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖	木綿豆腐、豆みそ、油揚げ	こまつな、ぶなしめじ、ねぎ、 昆布、乾燥わかめ、かぼちゃ
	午後おやつ	10日 お米でスイートポテト 24日 お米でブルーベリータルト	お米でスイートポテト お米でブルーベリータルト		
13 火 ・ 26 月	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 煮魚 野菜炒め みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖	赤魚、シーチキン、豆みそ	こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ、 ぶなしめじ、乾燥わかめ、 えのきたけ、ほうれんそう、昆布
	午後おやつ	蒸しパン・りんご	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳	りんご（缶詰）

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
14 ・ 28 水	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げの甘酒味噌田楽炒め 煮浸し すまし汁	雑穀ご飯、ごま油、すりごま、きび砂糖	厚揚げ、豚ひき肉、 豆みそ、シーチキン	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ、かぶ、芽ひじき、 ぶなしめじ、ねぎ、ほうれん草
	午後おやつ	あずきかぼちゃ		ゆであずき	かぼちゃ
15 ・ 29 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 とりつくね 切干しナポリタン みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 なたね油、スイートコーン	鶏ひき肉、豆みそ、 高野豆腐	ねぎ、えのきたけ、切干しだいこん、 にんじん、ピーマン、昆布、 乾燥わかめ、こまつな
	午後おやつ	ごまといものクッキー	じゃがいも、米粉、すりごま、 きび砂糖、なたね油	きな粉	
16 ・ 30 金	午前おやつ	お米でブルーベリータルト 0.5個	お米でブルーベリータルト		
	昼食	雑穀ご飯 鮭の塩麹マヨ焼き 油あげの煮物 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、マヨドレ、 きび砂糖、さつまいも	塩ざけ、油揚げ、豆みそ	ねぎ、ピーマン、にんじん、 だいこん、こまつな、昆布、 切干しだいこん、かぼちゃ、 えのきたけ
	午後おやつ	2色おはぎ風	雑穀ご飯、きび砂糖、すりごま	きな粉、こしあん	
17 ・ 31 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	やさい炒め丼 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、豆みそ、 高野豆腐	たまねぎ、はくさい、パプリカ、 昆布、だいこん、乾燥わかめ
	午後おやつ	お米でりんごタルト	お米でりんごタルト		
21 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	★お誕生会献立★ 雑穀ご飯 まつかぜ焼き かぼちゃサラダ 豚汁 ミニデザート（青りんご）	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 すりごま、スイートコーン、 マヨドレ、さつまいも、 なたね油、豆乳クリーム	豚ひき肉、豆みそ、豚もも	切干しだいこん、ねぎ、あおのり、 かぼちゃ、きゅうり、芽ひじき、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、昆布
	午後おやつ	お好み焼き	米粉、なたね油、マヨドレ	さくらえび、かつお節	キャベツ、あおのり



※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
※午後のおやつは手作りでです。
※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価(1日平均)		
平均エネルギー	439.7kcal /	たんぱく質 17.6g
脂質	12g /	塩分 1.6g