



# 令和8年1月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください

日野市立保育園



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	スパゲッティツナソース フルーツミックス クリームコーンスープ	スパゲッティ／油／ 小麦粉／じゃがいも	ツナ	玉ねぎ／人参／ いんげん／トマト／ 黄桃缶／りんご缶／ パイン缶／コーン／ クリームコーン	麦茶 菓子  りんごジュース	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.7 g  脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 g
6 ／ 火	鮭ごはん ほうれん草の和え物 長ねぎとかぼちゃのみそ汁	米／油／砂糖	鮭／みそ／牛乳	人参／しいたけ／ いんげん／もやし／ ほうれん草／ねぎ／ かぼちゃ／みかん (1歳児クラスはみかん缶)	牛乳 みかん 菓子  フルーツゼリー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.2 g  脂 質 11.9 g 食塩相当 2.2 g
7 ／ 水	カレーライス 味噌ドレッシングサラダ もずくスープ	胚芽米／油／ じゃがいも／バター／ 小麦粉／砂糖／米	牛乳／豚肉／みそ／ もずく／豆腐	玉ねぎ／人参／ ホワイトマッシュルーム／ キャベツ／きゅうり／ もやし／万能ねぎ／ 大根／だいこん(葉)／ かぶ／かぶ(葉)／せり	【七草献立】 牛乳 七草がゆ  牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.3 g  脂 質 19.0 g 食塩相当 3.0 g
8 ／ 木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 海苔和え みそけんちん汁	米／油／ 糸こんにゃく／パン／ ココア／砂糖／バター	牛乳／鶏肉／ 刻みのり／豆腐／みそ	ほうれん草／ キャベツ／人参／ ごぼう／大根／ねぎ	牛乳 ほうれん草パンのココアソフト  牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.8 g  脂 質 16.1 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 金	麻婆豆腐丼 無限キャベツ えのきのスープ	米／油／きび砂糖／ ごま油／かたくり粉／ 砂糖／ふ	牛乳／豆腐／豚肉／ みそ／わかめ／ こしあん	人参／ねぎ／ しいたけ／たけのこ／ いんげん／しょうが／ キャベツ／もやし／ はくさい／えのき茸	【鏡開き献立】 牛乳 お汁粉 菓子 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.0 g  脂 質 15.1 g 食塩相当 2.4 g
10 ／ 土	そぼろまぜごはん 青菜のみそ汁 フルーツゼリー	米／油／きび砂糖／ じゃがいも	鶏肉／みそ／ フルーツミックス豆乳	人参／コーン／ いんげん／玉ねぎ／ ほうれん草／ゼリー	フルーツ豆乳 菓子  みかんジュース	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.3 g  脂 質 8.5 g 食塩相当 1.8 g
13 ／ 火	チキンライス フレンチサラダ 豆腐のスープ	米／油／砂糖／ 米粉ケーキ	鶏肉／豆腐／牛乳	玉ねぎ／人参／ いんげん／トマト／ キャベツ／きゅうり／ レーズン／ ほうれん草	牛乳 米粉ケーキ 菓子  飲むヨーグルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.1 g  脂 質 14.8 g 食塩相当 2.1 g
14 ／ 水	黒パン 白菜とかぼちゃのシチュー ピーチサラダ	パン／油／バター／ 小麦粉	牛乳／鶏肉	人参／玉ねぎ／ はくさい／かぼちゃ／ 大根／きゅうり／ 黄桃缶／みかん (1歳児クラスはみかん缶)	牛乳 みかん 菓子  牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.1 g  脂 質 24.0 g 食塩相当 2.0 g
15 ／ 木	わかめごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 かぶのスープ	胚芽米／油／白ごま／ きび砂糖／ 糸こんにゃく／ さといも／ かたくり粉／小麦粉／ 砂糖	わかめ／生揚げ／ 豚肉／牛乳	しいたけ／人参／ 大根／玉ねぎ／ いんげん／ねぎ／ かぶ／かぶ(葉)	牛乳 ちんすこう  ぶどうジュース	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.9 g  脂 質 25.6 g 食塩相当 2.2 g
16 ／ 金	かつおめし 煮びたし 大根のみそ汁	米／油／きび砂糖／ 砂糖／小麦粉	牛乳／かつお／ 油揚げ／みそ／ きな粉／スキムミルク	しょうが／ごぼう／ 人参／いんげん／ ほうれん草／ はくさい／大根／ 万能ねぎ	牛乳 きなこ蒸しパン  牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g  脂 質 11.8 g 食塩相当 2.1 g
17 ／ 土	ソース焼きそば 中華コーンスープ 果物	中華めん／油／ ごま油／かたくり粉	豚肉	玉ねぎ／人参／もやし／ ピーマン／キャベツ／ しいたけ／クリームコーン／ チンゲンツァイ／ 夏みかん缶／ フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子  りんごジュース	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.2 g  脂 質 11.0 g 食塩相当 2.4 g
19 ／ 月	【食育の日献立】 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 すまし汁	米／油／きび砂糖／ さといも／パン／ いちごジャム	鮭／みそ／豆腐／ 牛乳	しょうが／キャベツ／ 人参／大根／もやし／ コーン／ねぎ／ はくさい／万能ねぎ	牛乳 おたのしみパン  飲むヨーグルト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.0 g  脂 質 12.6 g 食塩相当 2.2 g
20 ／ 火	ガバオライス パインサラダ 春雨スープ	米／油／ごま油／ 砂糖／かたくり粉／ はるさめ／小麦粉／ バター	鶏肉／牛乳／ スキムミルク／ プレーンヨーグルト	玉ねぎ／ピーマン／ 赤ピーマン／ にんにく／キャベツ／ きゅうり／パイン缶／ コーン／チンゲンツァイ	牛乳 ソフトビスケット  ぶどうジュース	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.4 g  脂 質 15.9 g 食塩相当 2.0 g



# 令和8年1月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください

日野市立保育園



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			
21 水	かまめしごはん 三色野菜の塩炒め わかめと豆腐のみそ汁	米／油／ 糸こんにゃく／ きび砂糖／じゃがいも ／砂糖／小麦粉／	牛乳／鶏肉／豆腐／ 高野豆腐／わかめ／ みそ／生クリーム／ クリームチーズ／ プレーンヨーグルト	人参／しいたけ／ ピーマン／ねぎ／ レモン	牛乳 チーズケーキ  牛乳		エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.2 g
22 木	スパゲッティミートソース フルーツミックス オニオンスープ	スパゲッティ／油／ バター／小麦粉／米／ きび砂糖	牛乳／豚肉／チーズ／ 油揚げ／干ひじき	玉ねぎ／人参／ ピーマン／ ホワイトマッシュルーム／ 黄桃缶／りんご缶／ パイン缶／いんげん／ コーン	牛乳 ひじき御飯  牛乳		エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
23 金	胚芽米ごはん 鮭のパン粉焼き 温野菜 具たくさん汁	米／胚芽米／油／ パン粉／じゃがいも／ 小麦粉／砂糖／ きび砂糖／ごま油／ はるさめ／かたくり粉	鮭／豆腐／みそ／ 牛乳／豚肉	パセリ／キャベツ／ 人参／ごぼう／ 大根／たけのこ／ しいたけ／ねぎ／ しょうが	牛乳 肉まん  ワルジウム飲料		エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 2.0 g
24 土	肉うどん さつまいもの甘煮 フルーツ豆乳	きしめん／きび砂糖／ さつまいも／砂糖／ 米粉ケーキ	豚肉／ フルーツミックス豆乳	人参／玉ねぎ／ しいたけ／ ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子  みかんジュース		エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.4 g
26 月	ごはん 鮭と大根の煮物 油揚げとかぼちゃのみそ汁	米／油／きび砂糖／ かたくり粉	鮭／油揚げ／ みそ／牛乳	大根／かぼちゃ／ えのき茸／万能ねぎ／ みかん (1歳児クラスはみかん缶)	牛乳 みかん 菓子  飲むヨーグルト		エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.8 g
27 火	バターチキンカレーライス コロコロサラダ オニオンコンソメスープ	胚芽米／油／バター／ じゃがいも／小麦粉／ 砂糖	鶏肉／牛乳／粉寒天	玉ねぎ／人参／ ホワイトマッシュルーム／ 大根／きゅうり／ コーン／りんご缶／ クリームコーン／ りんごジュース	牛乳 角切りりんごのゼリー 菓子  ワルジウム飲料		エネルギー 560 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.3 g
28 水	中華五目ごはん じゃがいものごま酢サラダ わかめスープ	米／油／ごま油／ 砂糖／じゃがいも／ 白ごま／小麦粉／ バター／ココア	牛乳／豚肉／豆腐／ わかめ	しいたけ／人参／ たけのこ／ねぎ／ しょうが／きゅうり／ コーン	牛乳 ココアケーキ  牛乳		エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.2 g
29 木	ごはん 豚肉の生姜焼 ツナ和え なめこ汁	米／油／かたくり粉／ きび砂糖／砂糖／ さつまいも	豚肉／豆腐／みそ／ 牛乳／スキムミルク	しょうが／玉ねぎ／ 人参／ほうれんそう／ 大根／ねぎ／なめこ	牛乳 さつまいものミルクかりんとう  ぶどうジュース		エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.0 g
30 金	チキンクリームライス りんごのコンポート 青菜のスープ	米／油／バター／ 小麦粉／ 中華めん／ごま油	牛乳／鶏肉／豆腐／ 豚肉／みそ	玉ねぎ／人参／ いんげん／りんご缶／ 青菜／コーン／ねぎ／ もやし	牛乳 みそラーメン  牛乳		エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.8 g
31 土	スパゲッティナポリタン ポテトスープ 果物	スパゲッティ／油／ じゃがいも	豚肉／ フルーツミックス豆乳	人参／玉ねぎ／ ピーマン／ みかん缶／パイン缶	フルーツ豆乳 菓子  りんごジュース		エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 1.9 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 570 kcal 脂 質 15.8 g			たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g

あけましておめでとうございます

今年も 旬の食材を大切に、行事食  
や郷土料理などを献立に取り入れな  
がら、安全安心で、おいしい給食作り  
に取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

令和8(2026)年1月



## 19日(月) 食育の日

毎月19日は食育の日です。今月は北海道の郷土料理「鮭のチャンチャン焼き」です。秋から冬にかけて獲れる鮭と野菜を味噌で蒸し焼きにする漁師町生まれの料理です。

名前の由来は

- ①手早く作れる「ちゃっちゃ」
- ②お父「ちゃん」が作る
- ③鉄板とへらが当たる音「チャンチャン」などといわれます。

鮭は北海道の伝統食材で、「石狩鍋」「三平汁」など多彩な料理に使われています。

## 20日(火) ガパオライス

ガパオライスは、タイの家庭や屋台で親しまれている炒めごはんです。正式には「パット・ガパオ(バジル炒め)」といい、香りの強いホーリーバジル(ガパオ)とひき肉を、にんにく・唐辛子・ナンプラー(魚醤)・オイスターソースなどで炒め、ごはんのにせて目玉焼きを添えたものが一般的です。

保育園では香辛料や辛みのある調味料を使用しないで普段使っている調味料で優しい味に仕上げ、ごはんには具をかけて食べます。

\* 保育園のガパオライスには、卵は使っていません。

