



# 2026年 1月 納食献立表



ながさわ保育園

日	曜	3才未満児 午前おやつ	献立名	材料名	午後のおやつ	
5	月	牛乳	おやつ	スパゲティミートソース・ キャベツスープ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター・小麦粉・ケチャップ・ ソース・/ウインナー・キャベツ・人参・ねぎ	牛乳・お菓子
6	火	牛乳	果物	ごはん・豚肉と里芋のみそ煮・ えのき茸のすまし汁	豚肉・大根・人参・里芋/えのき茸・玉ねぎ・人参・白菜・油揚げ・ねぎ	牛乳・お菓子
7	水	牛乳	おやつ	ごはん・肉だんごスープ・ さわやか和え	鶏ひき肉・しょうが・玉ねぎ・豆腐・パン粉・春雨・白菜・人参・小松菜/ キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布	牛乳・お菓子
8	木	牛乳	果物	ごはん・魚の梅干し煮・ 根菜のみそ汁	カラスガレイ・梅干・大根・ごぼう・玉ねぎ・人参・油揚げ・豆腐・ねぎ	牛乳・お菓子
9	金	牛乳	おやつ	ごはん・筑前煮・豆腐のすまし汁	鶏肉・ごぼう・蓮根・干し椎茸・里芋・人参/豆腐・玉ねぎ・大根・人参・ 油揚げ・ねぎ/小豆・ふ	せんざい
10	土	お茶	果物	チキンライス・コーンスープ・ オレンジ	鶏肉・人参・玉ねぎ・グリンピース・ケチャップ/人参・コーン缶・ クリームコーン缶・玉ねぎ・パセリ/オレンジ	お茶・お菓子
13	火	牛乳	果物	肉豆腐丼・ふのすまし汁	豆腐・豚肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油/ふ・玉ねぎ・人参・ えのき茸・ほうれん草	牛乳・お菓子
14	水	牛乳	おやつ	ごはん・お楽しみ鍋・みかん	鶏肉・豚肉・野菜・その他/ジョア/食パン・マーガリン・きな粉	ジョア・ きな粉サンド
15	木	牛乳	果物	パン・ポトフ・マカロニサラダ	コッペパン/鶏肉・じゃがいも・キャベツ・かぶ・玉ねぎ・人参・ウインナー・ パセリ/マカロニ・ハム・きゅうり・人参・マヨネーズ・炊き込みわかめ	わかめおにぎり
16	金	牛乳	おやつ	カレーうどん・もやしのごま和え	うどん・豚肉・油揚げ・干し椎茸・玉ねぎ・人参・ねぎ・カレー粉・豆乳/・ もやし・ほうれん草・人参・ツナ・ごま	牛乳・お菓子
17	土	お茶	果物	スパゲティナポリタン・ コンソメスープ・オレンジ	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・ソース/玉ねぎ・ 人参・じゃがいも・パセリ/オレンジ	お茶・お菓子
19	月	牛乳	おやつ	ごはん・煮魚・ ほうれん草のすまし汁	カラスガレイ・しょうが・ごぼう/ほうれん草・人参・大根・しめじ・油揚げ/・ さつまいも	牛乳・ふかし芋
20	火	牛乳	果物	肉みそスパゲティ・白菜スープ	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・グリンピース/ベーコン・白菜・しめじ・ 人参・ねぎ	牛乳・お菓子
21	水	牛乳	おやつ	ごはん・豆腐の変わり揚げ・ ボイルキャベツ・さつま芋のみそ汁	豆腐・ひじき・人参・ねぎ・しょうが/キャベツ/さつまいも・玉ねぎ・人参・ 小松菜・油揚げ	牛乳・お菓子
22	木	牛乳	果物	ごはん・ドライカレー・ れんこんのごママヨネーズ和え	パセリ・バター・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しうどん・カレー粉・ 小麦粉・ケチャップ・ソース/れんこん・きゅうり・ハム・ごま・マヨネーズ・粒マスタード	牛乳・お菓子
23	金	牛乳	おやつ	ごはん・白身魚のホイル蒸し・ 大根のみそ汁	メカジキ・キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき茸・ねぎ・マヨネーズ/大根・ 玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ/ホットケーキミックス・豆腐・きな粉	牛乳・豆腐ドーナツ
24	土	お茶	果物	豚丼・さつまいものみそ汁・ オレンジ	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・さつまいも・玉ねぎ・油揚げ/・ オレンジ	お茶・お菓子
26	月	牛乳	おやつ	ごはん・炒り豆腐・かぶのみそ汁	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ねぎ/かぶ・玉ねぎ・人参・ 小松菜・えのき茸・油揚げ	牛乳・お菓子
27	火	牛乳	果物	中華うどん・金時豆甘煮	うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・干し椎茸・ねぎ・ごま油/金時豆	牛乳・お菓子
28	水	牛乳	おやつ	味ごはん・キャベツのしそ和え・ さつま揚げのすまし汁	鶏肉・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・ねぎ/キャベツ・しそふりかけ/・ さつま揚げ・ほうれん草・人参・玉ねぎ/ジョア/豆乳・白蒸し粉	ジョア・ 豆乳蒸しパン
29	木	牛乳	果物	パン・鶏肉と白菜のクリーム煮・ フレンチサラダ	コッペパン/鶏肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー・ホワイトルウ・ 牛乳/ハム・レタス・きゅうり・人参	牛乳・お菓子
30	金	牛乳	おやつ	ビビンバ・中華スープ・バナナ	牛肉・にんにく・ごま油・もやし・ほうれん草・人参・たけのこ・コーン缶詰/・ 豆腐・春雨・玉ねぎ・チンゲン菜/バナナ/ロールパン・きな粉	100%果汁・ 揚げパン
31	土	お茶	果物	カレーライス・コーンスープ・ オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールウ/玉ねぎ・人参・コーン缶・ クリームコーン缶・パセリ/オレンジ	お茶・お菓子

※ 厳選した食材を使用しておりますので、献立が一部変更になる場合がございます。

