



令和8年1月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価	
5	月	ビスケット 牛乳	豆腐のあんかけ おかか和え 牛乳 ごはん	木綿豆腐、砂糖、醤油、人参、えのき草、豚挽肉、ピーマン、玉葱、油、砂糖、醤油、片栗粉 白菜、青菜、醤油、かつお節 牛乳 米	ココア蒸しパン 蒸しパンの素、スキムミルク、ミルクココア、水 麦茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	
6	火	ヨーグルト 麦茶	魚のフライ カリフラワーのカレーツナマヨ和え みかん 牛乳 ごはん	魚、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース カリフラワー、ツナ缶、胡瓜、人参、マヨネーズ、酢、カレー粉、塩・胡椒 みかん 牛乳 米	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 0.9 g	
7	水	せんべい 牛乳	テリコンカン コーンサラダ 牛乳 パン(ジャム)	ゆで大豆、合挽肉、ベーコン、玉葱、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース、トマト缶、油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、塩・胡椒、砂糖 キャベツ、胡瓜、コーン、油、酢、塩・胡椒 牛乳 パン、ジャム	七草風がゆ 米、大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、塩 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g	
8	木	ビスケット 牛乳	【お正月献立】 松風焼き 紅白なます りんご入りきんとん 牛乳 赤飯	鶏挽肉、ねぎ、生姜、パン粉、牛乳、卵、砂糖、みそ、青のり 大根、人参、酢、砂糖、塩 さつまいも、りんご、レモン汁、砂糖 牛乳 赤飯、ごましおふりかけ	新春お祝いムース みかんのムース せんべい 麦茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.0 g	
9	金	コーンフレーク 牛乳	牛肉と卵の炒めもの もやしのナムル わかめの中華スープ ごはん	牛もも肉、醤油、酒、片栗粉、油、卵、塩、油、しめじ、玉葱、人参、ピーマン、ゆでたけのこ、油、砂糖、酒、醤油 もやし、胡瓜、人参、ごま油、砂糖、酢、醤油 わかめ、ねぎ、中華だし、塩・胡椒、水 米	ホットサンド 食パン、ビザソース、玉葱、ベーコン、チーズ、バター 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g	
10	土	せんべい 牛乳	肉じゃが 酢の物 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、わかめ、みかん缶、酢、塩、砂糖 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g	
12	月	成人の日					
13	火	クラッカー 牛乳	竹輪の二色揚げ キャベツのしらす和え バナナ 牛乳 ごはん	ちくわ、小麦粉、卵、カレー粉、青のり、油 キャベツ、小松菜、コーン、しらす干し、醤油 バナナ 牛乳 米	ちんすこう(うるま市レシビ) 小麦粉、きび砂糖、油 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g	
14	水	ビスケット 牛乳	鶏肉のソース焼き さつまいものサラダ ミネストローネスープ パン	鶏もも肉、玉葱、ソース、ケチャップ さつまいも、胡瓜、人参、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 ベーコン、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム缶、油、マカロニ、チーズ、水、コンソメ、トマトジュース缶、塩・胡椒 パン	いちごミルクプリン 水、砂糖、寒天、牛乳、いちごジャム、水 せんべい 麦茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g	
15	木	せんべい 牛乳	けんちんうどん きゅうりの土佐和え アセロラゼリー(鉄分入り) 牛乳	乾めん、豚もも肉、木綿豆腐、大根、人参、牛蒡、しめじ、ねぎ、ごま油、醤油、みりん、塩、水、かつお節 胡瓜、うめ干し、かつお節 アセロラゼリー(鉄分入り) 牛乳	おにぎり 米、混ぜごはんの素 かぶの浅漬け かぶ、かぶの葉、塩 麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 4.0 g	
16	金	ヨーグルト 麦茶	焼き魚 いもがらの炒め煮 冬野菜のあったか汁 ごはん	魚、塩 干しずいき、人参、つきこんにやく、油揚げ、ごま油、酒、砂糖、みりん、醤油、水、かつお節 鶏もも肉、大根、人参、里芋、青菜、水、かつお節、醤油、塩 米	ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、卵、バター、メープルシロップ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	
17	土	せんべい 牛乳	チキンカレー スティックきゅうり 牛乳 ごはん	鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、アレルギー不使用カレールウ 胡瓜、塩 牛乳 米	米粉のマフィン お米deマフィン 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g	
19	月	せんべい 牛乳	【食育の日】 鶏肉のかりん揚げ 干瓢のごま酢和え ゼリー 牛乳 ごはん	鶏もも肉、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油、水、生姜、いりごま 胡瓜、干瓢、人参、油揚げ、すりごま、酢、砂糖、醤油、塩 ゼリー 牛乳 米	いちご せんべい 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g	

宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者 食丸(しょくまる)くん」





令和8年1月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
20	火	ビスケット 牛乳	インド煮 ほうれん草の海苔和え 牛乳 ごはん	じゃが芋、つきこんにやく、豚もも肉、さつま揚げ、人参、玉葱、油、砂糖、ケチャップ、醤油、カレー粉 ほうれん草、もやし、焼きのり、醤油、水、かつお節 牛乳 米	南瓜のポターージュ クラッカー 麦茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
21	水	コーンフレーク 牛乳	ひじき入り厚焼卵 ゆかり漬け なめこ汁 若菜ごはん	人参、玉葱、鶏挽肉、ひじき、油、砂糖、塩、酒、水、かつお節、卵、油 大根、胡瓜、ゆかり、塩 なめこ、ねぎ、みそ、水、かつお節 米、菜飯の素	ウインナーパイ 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g
22	木	ビスケット 牛乳	白菜とマカロニのクリーム煮 トマトサラダ 牛乳 パン	ベーコン、豚もも肉、マカロニ、白菜、玉葱、ブロッコリー、人参、コンソメ、油、バター、小麦粉、牛乳、塩・胡椒 トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩・胡椒、乾燥パセリ 牛乳 パン	みかんゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g
23	金	ヨーグルト 麦茶	魚のパーベキューソース 大根とハムのサラダ 牛乳 ごはん	かれい、塩・胡椒、片栗粉、油、りんご、レモン汁、酒、みりん、醤油、酢、砂糖 大根、人参、胡瓜、ロースハム、油、酢、塩・胡椒 牛乳 米	マドレーヌ 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.1 g
24	土	せんべい 牛乳	すき焼き風煮 おかか和え 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんに、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 青菜、人参、えのき茸、醤油、かつお節 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
26	月	クラッカー 牛乳	ポークカレー おからサラダ みかん 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、カレールウ おから、ブロッコリー、ロースハム、マヨネーズ、醤油、砂糖 みかん 牛乳 米	ヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
27	火	せんべい 牛乳	魚の味噌焼き 五目煮豆 にら玉汁 ごはん	魚、みそ、みりん、生姜 ゆで大豆、人参、つきこんにやく、牛蒡、昆布、砂糖、醤油 にら、卵、醤油、塩、水、かつお節 米	もちもちかぼちゃ ジョア	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
28	水	ビスケット 牛乳	ヒレカツ わかめサラダ 牛乳 ごはん	豚ヒレ肉、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、トマト、胡瓜、わかめ、油、酢、醤油、塩・胡椒 牛乳 米	ふかしいも さつまいも 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.0 g
29	木	せんべい 麦茶	麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳 ごはん	木綿豆腐、豚挽肉、玉葱、椎茸、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 乾燥春雨、人参、胡瓜、ロースハム、醤油、酢、塩、ごま油 牛乳 米	きなこ揚げパン 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
30	金	ヨーグルト 麦茶	鶏肉のさっぱり煮 ごまあえ いちご 牛乳 ごはん	鶏手羽肉、卵、酢、醤油、砂糖、生姜、にんにく 青菜、えのき茸、砂糖、醤油、すりごま いちご 牛乳 米	醤油ラーメン 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g
31	土	せんべい 牛乳	焼きビーフン バナナ 牛乳	ビーフン(乾)、豚もも肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、中華だし バナナ 牛乳	米粉のタルト お米deタルト 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー544kcal、たんぱく質21.9g、脂質17.8g、食塩相当量1.8g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにやく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。19日(月)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)

※食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。