



# 1月 給食献立表



2026年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
5	月	米飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 ふとなめこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	あこうだい・甘みそ・油揚げ・焼き竹輪 普通牛乳	米・砂糖・なたね油・焼きふ ビスケット	切干しだいこん・にんじん・なめこ たまねぎ	幼児
6	火	米飯 松風焼き なます 小松菜と豆腐の味噌汁 みかん	牛乳 アップルケーキ	鶏ひき肉・淡色辛みそ・鶏卵 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・車糖・パン粉・砂糖・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・大根 にんじん・きゅうり・ゆず・こまつな 温州みかん・りんご	幼児
7	水	米飯 筑前煮 きゅうりとシソの酢の物 そうめんの味噌汁	お茶 七草がゆ	鶏もも・焼き竹輪・しらす干し・油揚げ 甘みそ	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 そうめん・ひやむぎ	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・きゅうり・わかめ たまねぎ・キャベツ・かぶ・大根・大根・せり	おひさま
8	木	米飯 鯖の照り焼き 根菜の煮物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	さわら・豚ロース・生揚げ・甘みそ 普通牛乳・きな粉	米・さといも・砂糖 マカロニスバゲティ乾	大根・にんじん・ごぼう・グリーンピース ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ	幼児
9	金	ナポリタンスバゲティー 豆腐サラダ コーンスープ りんご	牛乳 チーズカレーパン	ベーコン・ウインナー パルメザンチーズ・木綿豆腐 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 豚ひき肉・プロセスチーズ	マカロニスバゲティ乾・有塩バター なたね油・砂糖・かたくり粉・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり ほうれんそう・スイートコーン缶詰・スイートコーン りんご・西洋かぼちゃ・トマト缶詰	幼児
10	土	マーボー丼 もやしの胡麻和え 白菜の味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉・油揚げ・甘みそ	米・なたね油・かたくり粉・ごま油・ごま 砂糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ りょくとうもやし・きゅうり・はくさい えのきたけ	幼児
13	火	米飯 赤魚の塩麴焼き 桜エビのサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 ポテトチップ	あこうだい・干しえび・生揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・塩麴・マヨネーズ・さつまいも ポテトチップス	ブロッコリー・キャベツ・ほうれんそう スイートコーン・大根・にんじん・ごぼう たまねぎ・ぶなしめじ	幼児
14	水	米飯 すき焼き ひじきとほうれん草の納豆和え 卵と切り干し大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー	牛かたロース・焼き豆腐 挽きわり納豆・しらす干し・かつお節 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・焼きふ・なたね油 ホットケーキミックス	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ・根深ねぎ えのきたけ・ほうれんそう・にんじん ほしひじき・切干しだいこん パレンシアオレンジ	なぎさ
15	木	米飯 焼き鯖の煮付け 切り干し大根の白和え えのきとわかめの味噌汁	牛乳 ふのラスク	まさば・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 クリーム	米・砂糖・ごま・焼きふ・有塩バター	たまねぎ・しょうが・切干しだいこん にんじん・ほうれんそう・えのきたけ わかめ	幼児
16	金	米飯 鶏肉と大根の照り煮 小松菜のごましらす和え じゃがいもの味噌汁 パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	鶏もも・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト・スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス・粉糖	大根・にんじん・グリーンピース・こまつな キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・わかめ バナナ・ブルーベリー	幼児
17	土	鶏とひじきの混ぜご飯 ほうれん草のごまあえ ふとなめこの味噌汁	牛乳 カリボテ	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・ごま・焼きふ せんべい	にんじん・生しいたけ・さやいんげん ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・なめこ たまねぎ	幼児
19	月	米飯 豚野菜炒め ポテトサラダ 卵とかんぴょうの味噌汁	牛乳 フルーツサンド	豚ロース・ロースハム・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・クリーム	米・なたね油・じゃがいも・マヨネーズ 食パン・砂糖	青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・生しいたけ・きゅうり かんぴょう・えのきたけ・みかん缶詰 ネクタリン・バナナ	幼児
20	火	米飯 さばのカレー煮 白菜の胡麻和え 豆腐と野菜のすまし汁 りんご	牛乳 台湾カステラ	まさば・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 ホイップ クリーム	米・砂糖・ごま・薄力粉・なたね油	はくさい・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・えのきたけ・りんご	幼児
21	水	米飯 鶏のごまパン粉焼き 野菜ときざみのりのサラダ きのこの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	鶏もも・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 ごま油・砂糖	しょうが・はくさい・にんじん・きゅうり 焼きのり・なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・乾しいたけ	離乳食
22	木	米飯 赤魚のイタリアンニエル ささみのカレーサラダ エノキのスープ パナナ	牛乳 もちもちチーズパン	あこうだい・ささ身・ベーコン 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・薄力粉・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・白玉粉・なたね油	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・えのきたけ・バナナ	幼児
23	金	米飯 おでん ほうれん草と人参のしらす和え ふとわかめの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	豚ロース・焼き竹輪・鶏卵・生揚げ しらす干し・甘みそ・普通牛乳 きな粉	米・じゃがいも・砂糖・焼きふ・薄力粉 無塩バター	大根・みつあい昆布・にんじん ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・わかめ	幼児
24	土	鶏そぼろ丼 海藻サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・鶏ひき肉・甘みそ・油揚げ	なたね油・砂糖・米 オイルブレックファースト	スイートコーン・にんじん・グリーンピース・わかめ サニーレタス・レタス・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ	幼児
26	月	米飯 カルシウムふりかけ 鯖のバターしょうゆ焼き チンゲンサイと油揚げの胡麻和え ぶた汁	牛乳 豆腐ナゲット	煮干し・かつお削り節・さわら・油揚げ 豚かたロース・甘みそ・普通牛乳 木綿豆腐・鶏ひき肉	米・薄力粉・有塩バター・ごま・砂糖 かたくり粉・マヨネーズ	あおのり・塩昆布・チンゲンサイ りょくとうもやし・にんじん・大根・ごぼう はくさい・スイートコーン	幼児
27	火	赤飯 煮込みハンバーグ 彩りサラダ ほうれん草のポタージュ オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ ロースハム・低脂肪牛乳・スキムミルク ホイップ クリーム	米・パン粉・砂糖・なたね油 かたくり粉・ホットケーキミックス・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり・ほうれんそう パレンシアオレンジ・バインアップル缶詰	幼児
28	水	お弁当	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳	オイルブレックファースト		幼児
29	木	米飯 鮭のポテト焼き 白菜としらすの酢の物 えのきとわかめのすまし汁	牛乳 ホットケーキ	べにざけ・しらす干し・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖 焼きふ・ホットケーキミックス・有塩バター メープルシロップ	パセリ・はくさい・にんじん・えのきたけ わかめ・たまねぎ	幼児
30	金	カレーうどん ほうれん草ときのこの和え物 レバーの甘辛和え りんご	牛乳 たまごサンド	豚もも・油揚げ・かつお節・鶏肝臓 普通牛乳・鶏卵	うどん・なたね油・かたくり粉・砂糖 ごま油・ごま・ロールパン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ ほうれんそう・キャベツ・りょくとうもやし なめこ・えのきたけ・りんご	幼児
31	土	ビビンバ ひじきの煮物 たまねぎの味噌汁	牛乳 野菜スナック	普通牛乳・牛かた・油揚げ・甘みそ	米・砂糖・なたね油・ごま油・ごま コーンスナック	だいずもやし・ほうれんそう・にんじん ほしひじき・たまねぎ・えのきたけ・キャベツ	幼児
2	月	米飯 酢豚 チンゲン菜の胡麻和え わかめスープ	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	豚ばら・普通牛乳・クリームチーズ 鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・砂糖・ごま 薄力粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・チンゲンサイ りょくとうもやし・わかめ・西洋かぼちゃ	幼児
3	火	米飯 いわしつみれのあんかけ ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	お茶 恵方巻き	まいわし・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・だいず・鶏卵・牛もも	米・かたくり粉・砂糖・焼きふ・ごま油 ごま	にんじん・根深ねぎ・生しいたけ ほしひじき・たまねぎ・ほうれんそう 焼きのり・たくあん漬	幼児
4	水	米飯 黒鯛のカレームニエル れんこんサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 ミレービスケット	くろだい・まぐろ缶詰・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・有塩バター・薄力粉・マヨネーズ ビスケット	れんこん・きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・わかめ・バナナ	おひさま

※献立は、都合により変更することがあります。  
※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。  
※早迎えの園の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。  
※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。  
※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、  
喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。