

2026年1月



献立表

日あり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 木 30 金	味噌ラーメン 白菜のサラダ (ツナ) バナナ	539.9(486.0) 23.0(21.3) 16.8(16.7) 1.7(1.4)	ゆで中華めん、〇米、 油、ごま油、砂糖、◎お 子様せんべい	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、みそ、ツナ水煮、〇 油揚げ、〇ひじき	バナナ、はくさい、にん じん、こまつな、もや し、キャベツ、たまね ぎ、コーン、〇にんじ ん、〇しめじ、にんに く	かつお・昆布だし汁、〇 かつお・昆布だし汁、〇 酒、酢、〇みりん、〇 しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 ひじき御飯
02 金	焼き鳥丼 きゅうりとツナの中華和え ポテトスープ オレンジ	521.9(459.2) 20.8(18.9) 13.2(10.2) 1.4(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 じゃがいも、〇砂糖、砂 糖、〇油、油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇無 調整豆乳、ツナ油漬缶、 きざみのり、◎牛乳	◎バナナ、もやし、ね ぎ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、〇いちご ジャム、オレンジ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 カップケーキ
03 土	豚肉チャーハン キャベツとしらすの和え物 はるさめスープ オレンジ	544.7(473.6) 21.1(19.1) 13.3(10.3) 1.6(1.4)	米、はるさめ、油、〇こ ま、砂糖、◎お子様せん べい、〇マカロニ、〇す りごま、〇砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、し らす干し、〇塩こんぶ	キャベツ、にんじん、オ レンジ、たまねぎ、ね ぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 せんべい	牛乳 セザミマカロニ
04 日	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、〇米、じゃ がいも、砂糖、片栗粉、 ごま油、〇こま、◎ビス ケット	〇牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉、米みそ(淡色辛み そ)、〇炊き込みわか め、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじ ん、パイン缶、きゅうり、こ まつな、コーン缶、エリン ギ、にんにく、しょうが、 ◎バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまわかめおにぎり
05 月	ツナカレーライス 春雨サラダ フルーツカクテル	629.0(542.3) 20.2(18.3) 14.0(13.6) 1.5(1.3)	〇米、〇米、じゃがいも、 油、小麦粉、はるさめ、 〇砂糖、砂糖、ごま油、 ごま、◎白い風船	〇牛乳、ツナ水煮、〇き な粉、わかめ	みかん、パイン、たまね ぎ、コーン、しょうが、 にんにく	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酢、カレー 粉、食塩、〇食塩	お茶 白い風船	牛乳 きな粉おはぎ
06 火 20	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き スパゲティサラダ (ツナ) オニオンスープ オレンジ	546.8(468.7) 20.5(17.7) 18.8(16.8) 1.3(1.1)	〇じゃがいも、米、スパ ゲティ、〇片栗粉、 エッグケア、油、砂糖、 〇油、片栗粉、◎ビス ケット	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮、〇ベーコン、◎牛 乳	たまねぎ、オレンジ、にん じん、コーン、パセリ 粉、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、〇しょう ゆ、酒、食塩、〇食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 洋風いもち(ベーコ ン)
07 水 21	御飯 豆腐入り松風焼き 煮しめ すまし汁 (鮎) バナナ	548.5(483.4) 21.7(19.5) 14.8(14.3) 1.6(1.3)	米、〇米、片栗粉、油、 ごま、ら、砂糖、◎お子 様せんべい	〇牛乳、鶏ひき肉、フチ 豆腐、〇しらす干し、み そ	バナナ、たまねぎ、だい ごん、れんこん、にんじ ん、えのきたけ、ごぼ ろ、万能ねぎ、〇菜めし	かつお・昆布だし汁、〇 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 菜飯おにぎり
08 木 22	御飯 ぶりの照り焼き スイートポテトサラダ 青菜スープ (ハム) みかん缶	578.7(485.6) 21.2(17.9) 18.3(16.2) 1.3(1.1)	米、さつまいも、〇ソフ トおせんべい、エッグケ ア、片栗粉、油、◎白い 風船	〇牛乳、ぶり、ハム	〇バナナ、みかん缶、た まねぎ、こまつな、きゅ うり、にんじん、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 おせんべいとバナナ
09 金	御飯 チキンのシャリアビンソース 小松菜の煮浸し (厚揚げ) みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) みかん	562.9(487.3) 22.9(19.6) 14.6(13.8) 1.4(1.2)	米、〇米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇こ しあん、厚揚げ、みそ、 わかめ、◎牛乳	みかん、こまつな、たま ねぎ、にんじん、しめ じ、にんにく、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 バナナ	牛乳 おしるこ
10 土 24	焼きうどん かぼちゃサラダ すまし汁 (豆腐・ねぎ) バナナ	544.6(474.6) 21.4(19.1) 17.5(16.4) 1.7(1.4)	ゆでうどん、〇米、油、 ごま油、〇こま、砂糖、 ◎アンパンマンビスケッ ト	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、フチ豆腐 (Ca鉄、 食物繊維)、〇ツナ水 煮、〇塩こんぶ、かつお 節、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、にん じん、たまねぎ、チンゲ ンサイ、ねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ツナ昆布おにぎり
11 日 25	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、エッグ ケア、油、〇米	〇牛乳、鶏もも肉、ベー コン、◎牛乳、〇塩こん ぶ	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り、干ししぶどう、ピー マン、パセリ粉、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、カレー 粉	牛乳 オレンジ	牛乳 昆布おにぎり
12 月 26	御飯 鶏肉のフレーク焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) みかん	581.4(502.5) 23.0(19.6) 12.9(12.5) 1.5(1.2)	米、〇米、コーンフレーク 、エッグケア、油、砂 糖、◎お子様せんべい	〇牛乳、鶏もも肉、み そ、〇かつお節、〇あお のり	みかん、ブロッコリー、 かぼちゃ、だいごん、た まねぎ、にんじん、〇 キャベツ	かつお・昆布だし汁、 酢、〇中濃ソース、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 た焼き風おにぎり
13 火 27	御飯 凍り豆腐の治部煮 ひじきの甘酢和え (ツナ) すまし汁 (かぶ・ねぎ) オレンジ	552.9(483.1) 20.8(18.8) 17.9(16.8) 1.6(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、 油、片栗粉、〇油、〇砂 糖、砂糖、◎アンパンマ ンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇無 調整豆乳、凍り豆腐 (乾)、ツナ水煮、ひじ き、◎牛乳	たまねぎ、かぶ、オレンジ 、にんじん、ねぎ、こ ーん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、〇ココア (ビュアココア)、みり ん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ココアケーキ
14 水 28	御飯 カレイの和風あん ほうれん草の納豆和え 豚汁 バナナ	542.0(472.1) 23.7(20.1) 15.2(14.6) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 〇油、片栗粉、〇グラ ニュー糖、油、〇砂糖、 砂糖、ごま油、◎白い風 船	〇牛乳、かれい、〇無調 整豆乳、挽きわり納豆、 みそ、豚肉(肩)	りんご、ほうれんそう、 もやし、にんじん、だい ごん、えのきたけ、ごぼ ろ、万能ねぎ、ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	お茶 白い風船	牛乳 ドーナッツ
15 木 29	御飯 チャプチェ 切干大根の華風サラダ 鶏肉とにらのスープ バナナ	545.3(480.9) 20.8(18.9) 14.4(14.0) 1.4(1.2)	米、〇さつまいも、〇砂 糖、はるさめ、砂糖、こ ま油、すりごま、◎アン パンマンビスケット	〇牛乳、豚肉(肩)、鶏も も肉、しらす干し、◎ 牛乳	バナナ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、切り干 しだいごん、ピーマン、 にら、〇干しぶどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 さつまいもきんとん
16 金	御飯 かれいのガーリックソースがけ 小松菜のソテー ワンドンスープ バナナ	529.7(507.8) 22.2(20.3) 15.6(15.7) 1.4(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 ワンドンの皮、〇砂糖、 油、〇油、小麦粉、ごま 油、ごま、◎お子様せん べい	〇牛乳、かれい、〇無調 整豆乳、豚ひき肉、〇き な粉、◎牛乳	バナナ、もやし、こまつ な、にんじん、ねぎ、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 きな粉蒸しパン
17 土 31	麻婆豆腐丼 粉ふき手の青のり和え チンゲン菜のスープ バナナ	592.3(518.5) 20.3(18.5) 16.7(15.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、〇砂糖、〇 油、片栗粉、砂糖、ごま 油、◎ビスケット	〇牛乳、フチ豆腐 (Ca 鉄、食物繊維)、豚ひき 肉、〇無調整豆乳、み そ、あおのり、◎牛乳	バナナ、〇マーメレー ド、ねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 マーメレードケーキ
18 日	ジャージャー丼 ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	米、〇米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、ごま油、 〇こま、◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉、米みそ(淡色辛み そ)、〇炊き込みわか め、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじ ん、パイン缶、きゅうり、こ まつな、コーン缶、エリン ギ、にんにく、しょうが、 ◎バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまわかめおにぎり
19 月	カレーライス 春雨サラダ フルーツカクテル	652.9(560.8) 21.2(19.0) 16.6(15.7) 1.3(1.1)	米、〇米、じゃがいも、 油、小麦粉、はるさめ、 〇砂糖、砂糖、ごま油、 ごま、◎白い風船	〇牛乳、豚肉(もも)、〇 きな粉、わかめ	たまねぎ、みかん、パイ ン、にんじん、コーン、 しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酢、カレー 粉、食塩、〇食塩	お茶 白い風船	牛乳 きな粉おはぎ
23 金	御飯 チキンのシャリアビンソース 小松菜の煮浸し (厚揚げ) みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) みかん	537.4(467.0) 22.5(19.4) 17.2(15.9) 1.7(1.4)	米、〇ビーフン、じゃが いも、小麦粉、砂糖、〇 ごま油、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豚 ひき肉、厚揚げ、みそ、 わかめ、◎牛乳	みかん、こまつな、たま ねぎ、〇キャベツ、にん じん、しめじ、〇にんじ ん、にんにく、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 〇しょうゆ、〇食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ビーフン

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつけます。