

令和8年

1月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

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
5	月	お弁当の日	市販のお菓子 牛乳	普通牛乳	塩せんべい・錠菓	
6	火	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(みかん)	おふラスク 牛乳	ぎんざけ・大判揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・焼きふ 有塩バター	切干しいこん・カットわかめ・にんじん こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・みかん
7	水	ご飯 ブルコギ風 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	甘辛ポテ団子 牛乳	豚肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・三温糖・普通はるさめ・すりごま ごま油・メークイン・かたくり粉 なたね油	たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・キャベツ 葉ねぎ・バナナ
8	木	ご飯 さわらの西京焼き 筑前煮 みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	ウインナーパン 牛乳	さわら・甘みそ・鶏もも肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ウインナー・普通牛乳	米・三温糖・なたね油・米粉 オーツミルク	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ さやえんどう・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・パセリ
9	金	ご飯 鶏の照り焼き 大根なます みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(みかん)	ドーナツボール 牛乳	鶏もも・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・白玉粉 ホットケーキミックス・なたね油 グラニュー糖	大根・にんじん・ほうれん草・たまねぎ 葉ねぎ・みかん
10	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとわかめのスープ フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・塩せんべい 錠菓	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょうとうもやし・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
13	火	カレーライス 大根サラダ フルーツ(りんご)	ゴマクッキー 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 スキムミルク・きな粉・豆乳・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・マヨネーズ 三温糖・米粉・すりごま コーンスターチ・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご
14	水	ご飯 鮭の黄金焼き ささ身のサラダ 粉ふきいも みそ汁(白菜と卵) フルーツ(みかん)	きなこマカロニ 牛乳	ぎんざけ・ささ身・鶏卵・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・すりごま・三温糖・メークイン マカロニ・スパゲッティ	ブロッコリー・トマト・キャベツ・パセリ はくさい・にんじん・葉ねぎ・みかん
15	木	マーボー丼 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(バナナ)	アメリカンドッグ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵・ウインナー 普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま ごま油・ホットケーキミックス	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮・にら 根深ねぎ・ほうれん草・りょうとうもやし にんじん・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ
16	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー キャベツと豆のスープ プリン	チーズケーキ 牛乳	鶏むね・ロースハム・スキムミルク 鶏もも肉・だいず・クリームチーズ クリーム・鶏卵・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ オリーブ油・プリン・グラニュー糖 薄力粉	しょうが・にんじん・きゅうり・ブロッコリー キャベツ・ほんしめじ・葉ねぎ・レモン
17	土	豚丼 ほうれん草のちりめん和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(みかん)	市販のお菓子 牛乳	豚肉・しらす干し・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・塩せんべい 錠菓	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・にんじん 大根・カットわかめ・みかん
19	月	ご飯 鮭の照り焼き ひじきのサラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁(大根とほうれん草) フルーツ(バナナ)	スイートポテト 牛乳	しろさけ・スキムミルク・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・マヨネーズ・すりごま さつまいも	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・大根 ほうれん草・バナナ
20	火	ご飯 豚と野菜の生巻焼き風 ポテトサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(みかん)	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚肉・ロースハム・スキムミルク 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖 塩せんべい	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りょうとうもやし・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・みかん・りんご飲料・寒天
21	水	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	肉まん 牛乳	まさば・淡色辛みそ・絹ごし豆腐 豚ひき肉・普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ごま油 さつまいも・米粉・オーツミルク なたね油	しょうが・ほうれん草・にんじん・たまねぎ 大根・葉ねぎ・カットわかめ・りんご・はくさい
22	木	牛肉ごはん 小松菜とひじきのサラダ さつまいもの甘煮 みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	和牛・まぐろ缶詰・鶏卵・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	米・すりごま・なたね油・三温糖 ごま油・さつまいも・有塩バター	ごぼう・にんじん・さやえんどう・こまつな ほしひじき・スイートコーン缶詰・はくさい・葉ねぎ バナナ
23	金	ご飯 わかさぎのから揚げ れんこんの噛むカム炒め ブロッコリーの鰯和え みそ汁(小松菜と厚揚げ) ヨーグルト	もちもちチーズパン 牛乳	わかさぎ・豚肉・かつお節・厚揚げ 淡色辛みそ・コアコアヨーグルト 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・とうもろこし油・すりごま 三温糖・白玉粉・なたね油	あおのり・れんこん・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・こまつな たまねぎ
24	土	煮込みうどん ほうれん草のごまあえ フルーツ(みかん)	市販のお菓子 牛乳	鶏もも肉・普通牛乳	うどん・すりごま・三温糖・塩せんべい 錠菓	はくさい・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ ほうれん草・みかん
26	月	ご飯 さわらのカレーニエル さつまいもサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ(バナナ)	ジャムサンド 牛乳	さわら・ロースハム・スキムミルク 豚肉・大判揚げ・豆乳・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・さつまいも マヨネーズ・三温糖 ホットドッグ用パン・いちごジャム	にんじん・きゅうり・はくさい・大根・葉ねぎ バナナ
27	火	ご飯 牛肉の柳川風 胡瓜のちりめん和え みそ汁(大根とほうれん草) フルーツ(みかん)	ポテトもち 牛乳	和牛もも・鶏卵・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・メークイン かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば きゅうり・大根・ほうれん草・みかん 焼きのり
28	水	ご飯 チキンピーンズ わかめとコーンのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) ヨーグルト	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも肉・だいず・木綿豆腐 淡色辛みそ・ファイバーヨーグルト きな粉・普通牛乳	米・三温糖・オリーブ油・さつまいも 白玉粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ・ぶなしめじ 葉ねぎ
29	木	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの鰯和え みそ汁(じゃがいも) フルーツ(りんご)	かぼちゃクッキー 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・メークイン 薄力粉	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ブロッコリー・カリフラワー・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・西洋かぼちゃ
30	金	ご飯 タンドリーチキン 大豆のサラダ ほうれん草のきのご和え みそ汁(玉ねぎと小松菜) フルーツ(みかん)	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・だいず プロセスチーズ・スキムミルク 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・三温糖・さつまいも	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草 ほんしめじ・たまねぎ・こまつな・葉ねぎ カットわかめ・みかん・バナナ・りんご みかん缶詰
31	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・さつまいも 塩せんべい・錠菓	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・大根・葉ねぎ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
583 kcal	22.8 g	18.4 g	307 mg	2.8 mg	297 μg	0.33 mg	0.48 mg	43 mg