

1月 給食献立表

令和8年

| 日 | 曜 | 午前 | 昼 食 | 3 時 | 赤・血や肉になる | 黄・熱や力となる | 緑・調子をととのえる | (その他の食品) | 栄養量 | 未満児 | 以上児 |
|----|---|------------|---|---------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 1 | 木 | 飲み物 お菓子 | ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(のき・油揚げ) カップゼリー(フランス) | 牛乳 おかかと塩昆布のおにぎり | 鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・かつお削り節 ラフランスゼリー・ごま油 | お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 ラフランスゼリー・ごま油 | かぼちゃ・グリセース冷凍 えのきたけ・塩昆布 | 飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 459 17.4 9.1 170 1.6 1.1 | 550 21.7 10.7 167 1.6 1.2 |
| 2 | 金 | 飲み物 お菓子 | ごはん 厚揚げとブロッコリーの炒め物 ひじきのカラフル炒り煮 みそ汁(うれんそう・んじん) ハイナップル缶 | 牛乳 おさつスコーン | 厚揚げ・豚小間・油揚げ みそ・普通牛乳・調整豆乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたり粉・調合油 さつまいも・薄力粉 | ブロッコリー・ひじき ミックスベジタブル・ほうれんそう にんじん・バインアップル缶詰 | 飲み物・料理酒・しょうゆ 水・だし・ベーキングハウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 465 17.4 16 290 2.3 1.2 | 557 21.1 19.2 319 2.7 1.4 |
| 3 | 土 | 飲み物 お菓子 | ごはん なすとひき肉のみ炒め ほうれんそうのひじき すまじけ(ちくわ・さわやいんげん) カップゼリー(りんご) | 牛乳 マカロニきな粉 | 豚ひき肉・みそ かつお削り節・焼ки竹輪 普通牛乳・きな粉 | お菓子・米・調合油 りんごゼリー・マカロニ 上白糖 | 蒸しなす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・さやいんげん | 飲み物・みりん・しょうゆ だし・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 403 16.2 11.5 197 1.8 1.1 | 480 19.9 13.9 203 2 1.2 |
| 5 | 月 | 飲み物 お菓子 | ごはん じゃがいものそぼろあんかけ 切り干し青菜のごまあえ みそ汁(わかめ・麩) マスカットゼリー | 牛乳 レーズンマフィン | 鶏ひき肉・みそ・普通牛乳 スキムミルク・調整豆乳 | お菓子・米・じゅうまい・人參ミックス 上白糖・調合油・かたり粉 すり白ごま・小町麩 マスカットゼリー・薄力粉 | グリビース冷凍・切干しだいこん ほうれんそう・カットわかれ 干しうどろ | 飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングハウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 507 15.3 16.2 244 2.5 1.1 | 603 19.1 19.5 264 2.6 1.5 |
| 6 | 火 | 飲み物 お菓子 | ごはん 豚こま唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・油揚げ) ハイナップル缶 | 牛乳 ミルキースノーボール | 豚小間・高野豆腐・油揚げ みそ・普通牛乳・スキムミルク | お菓子・米・かたり粉 調合油・上白糖 さつまいも・薄力粉 | にんじん・ブロッコリー バインアップル缶詰 | 飲み物・物・料理酒 おろしにんにく・しょうが だし・料理酒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 564 19.5 22.4 233 2 1 | 681 24.3 27.3 251 2 1.2 |
| 7 | 水 | 飲み物 お菓子 | ごはん 松風焼き ごんじん すまじけ(花魁・ほうれんそう) みかん | 牛乳 七草がゆ風 | 鶏ひき肉・みそ・スキムミルク 普通牛乳・鶏もも | お菓子・米・調合油 上白糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・花魁 | たまねぎ・青のり・ほうれんそう みかん・七草フリーズドライ | 飲み物・しょうゆ・料理酒 水・だし・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 498 19.1 11.9 204 1.9 1.1 | 598 23.9 14 212 2 1.3 |
| 8 | 木 | 飲み物 お菓子 | ミートソーススパゲティ ボテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) ハイナップル缶 | 牛乳 お豆腐ブラウニー | 豚ひき肉・ロースハムライス 普通牛乳・木綿豆腐・牛乳 | お菓子・スパゲティ・調合油 薄力粉・上白糖 じゃがいも・マヨドレ | たまねぎ・きゅうり・キャベツ バインアップル缶詰 | 飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・コソソ ベーキングハウダー ピュアココア | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 437 15.1 16.2 193 1.6 1.5 | 520 18.8 19.3 198 1.8 1.8 |
| 9 | 金 | 飲み物 お菓子 | ごはん カレーのカレーミニエル 大根の洋風煮 スープ(じゃがいも・コーン) ピーチゼリー | 牛乳 おしるこ風 | カレイ・普通牛乳 つぶあん | お菓子・米・薄力粉 無塩バター・調合油 じゃがいも・ピーチゼリー | 大根・にんじん・ぶなしжи コーン冷凍 | 飲み物・食塩・カレー粉 コソソ・水 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 442 16.8 7.1 172 1.4 1.2 | 525 21 8 172 1.4 1.5 |
| 10 | 土 | 飲み物 お菓子 | ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨナッタ みそ汁(こまつな・麩) オレンジ | 牛乳 ホットケーキ(バター) | 鶏むね・みそ・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま マヨドレ・小町麩 無塩バター | たまねぎ・にんじん・グリーンソース冷凍・ひじき コーン冷凍・こまつな・オレンジ | 飲み物・しょうゆ・料理酒 食塩・だし・ベーキングハウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 470 18.3 14.3 253 1.6 1.1 | 560 22.7 17 275 1.7 1.4 |
| 12 | 月 | 飲み物 お菓子 | ごはん 豆乳豆腐 キーマペッピーマンの和え物 中華スープ(たまねぎ・わかめ) りんご | 牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン | 木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたり粉・薄力粉・調合油 黒ごま | たまねぎ・キャベツ・ピーマン カットわかめ・りんご・かぼちゃ | 飲み物・水・トマトケチャップ 穀物酢・麹ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングハウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 455 15.1 14.6 250 2.1 1.1 | 541 19 17.5 271 2.1 1.3 |
| 13 | 火 | 飲み物 お菓子 | ごはん しらす入り卵焼き にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(はくさい・油揚げ) ピーチゼリー | 牛乳 ポンデケージ風 | しらす干し・卵・鶏ひき肉 油揚げ・みそ・普通牛乳 スキムミルク・粉チーズ | お菓子・米・調合油 上白糖・ピーチゼリー じゃがいも・かたり粉 | たまねぎ・にんじん・はくさい | 飲み物・食塩・水 麹ガラスープ顆粒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 429 14.5 14.6 220 2 1.3 | 509 17.9 17.5 231 2.2 1.5 |
| 14 | 水 | 飲み物 お菓子 | ごはん ハンバーグ オニオンソテー スープ(ブロッコリー・にんじん) カッющ�ギルト | 牛乳 たこ焼き風おにぎり | 豚ひき肉・スキムミルク ヨーグルト・普通牛乳 かつお削り節 | お菓子・米・調合油 パン粉 | たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・青のり | 飲み物・食塩・水 トマトケチャップ・コソソ・しょうゆ みりん | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 507 18.1 13.3 255 5 1.2 | 607 22.3 15.8 271 2.1 1.5 |
| 15 | 木 | 飲み物 お菓子 | ごはん ふりかけ 豆乳和え みそ汁(じゃがいも・ごま油・にんじん) みかん | 牛乳 コーンチヂミ | ぶり・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・スキムミルク | お菓子・米・薄力粉 上白糖・かたり粉 じゃがいも・ごま油 | 大根・ほうれんそう・にんじん みかん・コーン冷凍・たまねぎ | 飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・みりん・水 麹ガラスープ顆粒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 416 16.4 11.3 193 2.1 1.1 | 495 20.3 13.2 200 2.2 1.3 |
| 16 | 金 | 飲み物 お菓子 | ボジョールヘルバド ボテト スープ(大豆・たまねぎ) ハイナップル缶 | 牛乳 牛乳プリン | 鶏むね・大豆水煮 普通牛乳・ゼラチン・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・じゅうまい 黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・トマト水煮 グリーンソース冷凍 ハインズアップル缶詰 | 飲み物・食塩・水 おろしにんにく・水・料理酒 バセリ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 423 17.5 9.2 271 2.8 1.1 | 504 21.6 10.7 294 2.8 1.2 |
| 17 | 土 | 飲み物 お菓子 | ごはん 厚揚げの照りマヨ焼き ささ身と野菜のサラダ みそ汁(にんじん・たまねぎ) バナナ | 牛乳 キャラメルお鮎ラスク | 厚揚げ・ささ身・みそ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 小町麩・無塩バター | にんじん・こまつな・たまねぎ バナナ | 飲み物・しょうゆ・みりん 穀物酢・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 414 14.7 14.7 263 2.2 1 | 491 17.9 17.6 290 2.4 1.2 |
| 19 | 月 | 飲み物 お菓子 | ごはん じゃがいものそぼろあんかけ 切り干し青菜のごまあえ みそ汁(わかめ・麩) マスカットゼリー | 牛乳 レーズンマフィン | 鶏ひき肉・みそ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳 | お菓子・米・じゃがいも 上白糖・調合油・かたり粉 すり白ごま・小町麩 マスカットゼリー・薄力粉 | にんじん・たまねぎ グリーンソース冷凍・切干しだいこん チングサンライ・カットわかめ 干しうどろ | 飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングハウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 491 14.3 15.4 262 2.5 1.1 | 586 17.7 18.4 286 2.5 1.4 |
| 20 | 火 | 飲み物 お菓子 | ごはん 豚こま唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・油揚げ) ハイナップル缶 | 牛乳 ミルキースノーボール | 豚小間・高野豆腐・油揚げ みそ・普通牛乳・スキムミルク | お菓子・米・かたり粉 調合油・上白糖 さつまいも・薄力粉 | にんじん・ブロッコリー ハインズアップル缶詰 | 飲み物・だし・料理酒 おろしにんにく・水・料理酒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 565 19.5 22.4 233 1.9 1 | 683 24.3 27.3 250 2 1.2 |
| 21 | 水 | 飲み物 お菓子 | ごはん 松風焼き 芋きんどん すまじけ(芋・ほうれんそう) みかん | 牛乳 ジャムパン | 鶏ひき肉・みそ・スキムミルク 普通牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・小町麩・食パン ブルーベリージャム | たまねぎ・青のり・ほうれんそう みかん | 飲み物・しょうゆ・料理酒 水・だし・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 461 17.4 12 207 1.7 0.9 | 549 21.7 14.1 215 1.8 1.2 |

1月 給食献立表

令和8年

| 日 | 曜 | 午前 | 昼 食 | 3 時 | 赤: 血や肉になる | 黄: 热や力となる | 緑: 調子をととのえる | (その他の食品) | 栄養量 | 未満児 | 以上児 |
|-----|---|------------|---|----------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 22 | 木 | 飲み物 お菓子 | ミートソーススパゲティ ミートソラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) バナナ | ジョア おかかと塩昆布のおにぎり | 豚ひき肉・チーズハムスライス ジョアマスカット かつお削り節 | お菓子・白ハゲティ 薄力粉・上白糖 じゃがいも・マヨドレ・米 ごま油 | たまねぎ・きゅうり・キャベツ バナナ・塩昆布 | 飲み物・水・マドチャップ 中濃ソース・食塩・コソリ しょうゆ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 460 15.2 10 203 6 1.7 | 541 18.1 11.5 176 6.1 2 |
| 23 | 金 | 飲み物 お菓子 | ごはん カレイのカレーミニエル かぶの洋風煮 スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(いちごジャム) | 牛乳 お豆腐ブラウニー | カレイ・フレンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 木綿豆腐・牛乳 | お菓子・米・薄力粉 無塩バター・調合油 じゃがいも・上白糖 いちごミックスジャム | かぶ・にんじん・ぶなしめじ コーン冷凍 | 飲み物・食塩・カレー粉 コソリ・水・ベーキングハウダー ピュアココア | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 410 17.8 11.5 241 1.1 1.1 | 485 22.3 13.4 260 1.1 1.3 |
| 24 | 土 | 飲み物 お菓子 | ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(こまつな・鮭) オレンジ | 牛乳 ホットケーキ(バター) | 鶏むね・みそ・普通牛乳 | お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま マヨドレ・小町麩 無塩バター | たまねぎ・にんじん グリーン・スモーク・ひじき コーン冷凍・こまつな・オレンジ | 飲み物・食塩・料理酒 食塩・だし・ベーキングハウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 470 18.3 14.3 253 1.1 1.1 | 560 22.7 17 275 1.4 1.4 |
| 26 | 月 | 飲み物 お菓子 | ごはん 麻婆豆腐 キャベツとビーマンの和え物 中華スープ(たまねぎ・わかめ) りんご | 牛乳 かばちゃんと黒ごまの蒸しパン | 木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたぐり粉・薄力粉・調合油 黒ごま | たまねぎ・キャベツ・ビーマン カツドーカー・白ごま | 飲み物・食塩・カレー粉 鶏ガラスープ・顆粒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 455 15.1 14.6 250 2.1 1.1 | 541 19 17.5 271 2.1 1.3 |
| 27 | 火 | 飲み物 お菓子 | ごはん しらす入り卵焼き にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(はくさい・油揚げ) ビーチゼリー | 牛乳 ポンデケージョ風 | しらす干し・卵・鶏ひき肉 油揚げ・みそ・普通牛乳 スキムミルク・粉チーズ | お菓子・米・調合油 上白糖・ビーチゼリー じゃがいも・かたり粉 | たまねぎ・にんじん・はくさい | 飲み物・だし・しょうゆ 食塩・水 鶏ガラスープ・顆粒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 429 14.5 14.6 220 2.2 1.3 | 509 17.9 17.5 231 2.2 1.5 |
| 28 | 水 | 飲み物 お菓子 | 食パン ハンバーグ オニオンソテー オバフ(ブロッコリー・にんじん) カップヨーグルト | 牛乳 たこ焼き風おにぎり | 豚ひき肉・スキムミルク ヨーグルト・普通牛乳 かつお削り節 | お菓子・食パン・調合油 パン粉・米 | たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・青のり | 飲み物・食塩・水 トマトチャップ・コソリ・しょうゆ みりん | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 469 19.3 14.5 262 4.9 1.7 | 560 23.7 17.4 285 5.6 2.1 |
| 29 | 木 | 飲み物 お菓子 | ごはん ぶりり大根 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) みかん | 牛乳 コーンチヂミ | ぶり・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・スキムミルク | お菓子・米・薄力粉 上白糖・かたり粉 じゃがいも・ごま油 | 大根・ほうれんそう・にんじん みかん・コーン冷凍・たまねぎ | 飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・みりん・水 鶏ガラスープ・顆粒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 416 16.4 11.3 193 2.1 1.1 | 495 20.3 13.2 200 2.2 1.3 |
| 30 | 金 | 飲み物 お菓子 | ボジョアルベハド スープ(大豆・たまねぎ) ハイナップル缶 | 牛乳 牛乳プリン | 鶏むね・大豆水煮 普通牛乳・ゼラチン・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも 黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・トマト水煮 グリーン・スモーク バインアップル缶詰 | 飲み物・コソリ・食塩 おろしにんにく・水・料理酒 バセリ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 423 17.5 9.2 271 2.6 1.1 | 504 21.6 10.7 294 2.8 1.2 |
| 31 | 土 | 飲み物 お菓子 | ごはん 厚揚げの照りマヨ焼き ささ身と野菜のサラダ みそ汁(にんじん・たまねぎ) バナナ | 牛乳 キャラメルお駄ラスク | 厚揚げ・ささ身・みそ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 小町麩・無塩バター | にんじん・こまつな・たまねぎ バナナ | 飲み物・しょうゆ・みりん 穀物酢・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 414 14.7 14.7 263 2.2 1 | 491 17.9 17.6 290 2.4 1.2 |
| 誕生日 | | 飲み物 お菓子 | しらす入りかけごはん にこにこハンバーグ お星さまにんじん 茹でブロッコリー スープ(じゃがいも・コーン) ビーチゼリー | 牛乳 ハイナップルケーキ | しらす干し 豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム ヨーグルト | お菓子・米・白ごま ごま油・調合油 パン粉 無塩バター・ホットケーキミックス 上白糖・マヨドレ じゃがいも・ビーチゼリー | 青のり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー コーン冷凍 バインアップル缶詰 | 飲み物・しょうゆ 食塩・水 トマトチャップ・コソリ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 516 16.8 18.8 22.7 224 2.2 | 619 20.9 22.7 239 2.4 1.3 |

*食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

*都合により献立・食材を変更することがあります。

