

2026年1月

献立表



日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熟と力になるもの	体の調子を整えるもの	
5	月	お弁当の日		幼児用菓子				フィンガービスケット
6	火	ごはん 大豆の五目煮 松風焼き すまし汁		ツナコーンのおやき	鶏ひき肉、木綿豆腐、 大豆(乾)、ツナ水煮缶、 チーズ、凍り豆腐、みそ	米、小麦粉、強力粉、 じゃがいも、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖、ごま	たまねぎ、だいこん、 コーン、ごぼう、にんじん、 生わかめ、えのきだけ	米ソフトせんべい
7	水	ごはん 卵の花 豚肉の生姜焼き キャベツのこま酢あえ		七草おにぎり ウエハース	豚肉、おから	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 きゅうり、ピーマン	全粒粉ビスケット
8	木	麦ごはん ベンネナボリタン 魚のフライ みそ汁		バナナケーキ チーズ	魚、みそ、油揚げ	米、小麦粉、さつまいも、 油、ベンネ、パン粉、押麦、 砂糖	たまねぎ、バナナ、かぶ、 にんじん、ピーマン、 ほうれんそう、エリンギ	星せんべい
9	金	カレーライス 野菜の和え物	●	芋せんざい	鶏もも肉、あずき(乾)、 脱脂粉乳	米、じゃがいも、 さつまいも、砂糖、油	たまねぎ、はくさい、 にんじん	ベジタブルスティック
10	土	お弁当の日		幼児用菓子				米ソフトせんべい
13	火	ごはん 小松菜とコーンの和え物 鶏のケチャップ煮 みそ汁	●	焼きおにぎり ウエハース	鶏もも肉、みそ、かつお節	米、さつまいも、片栗粉、 砂糖、ごま油	こまつな、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 コーン、生わかめ	全粒粉ビスケット
14	水	麦ごはん れんこんマリネ 豆腐ハンバーグ みそ汁		ごまクッキー チーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、 みそ、油揚げ	米、小麦粉、油、押麦、 砂糖、すりごま、パン粉、 片栗粉	たまねぎ、れんこん、 はくさい、かぶ、にんじん、 しめじ	フィンガービスケット
15	木	ごはん 果物 竜田揚げ ポトフ 切干大根と高野豆腐の煮物	●	きつねおにぎり ウエハース	魚、鶏もも肉、油揚げ、 凍り豆腐	米、じゃがいも、油、砂糖、 片栗粉、ごま	りんご、たまねぎ、ひじき、 にんじん、しょうが、 切り干したいこん	米ソフトせんべい
16	金	麻婆丼 はるさめサラダ	●	チーズじゃが おやつりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、 とろけるチーズ、いりこ、 脱脂粉乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、片栗粉、 はるさめ、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、 こまつな、きゅうり	星せんべい
17	土	お弁当の日		幼児用菓子				全粒粉ビスケット
19	月	麦ごはん はくさいの磯あえ チキンカツ みそ汁	●	スイートポテト チーズ	鶏むね肉、脱脂粉乳、みそ、 バター	さつまいも、米、パン粉、 押麦、油、小麦粉、砂糖	はくさい、たまねぎ、 こまつな、だいこん、 にんじん、ほうれんそう	ベジタブルスティック
20	火	ごはん ポテトサラダ 魚のムニエル きのこソース みそ汁	●	そぼろおにぎり ウエハース	魚、鶏ひき肉、みそ、 凍り豆腐	米、じゃがいも、片栗粉、 油、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、かぶ、キャベツ、 しいたけ、えのきだけ、 しめじ、にんじん、きゅうり	米ソフトせんべい
21	水	ごはん ほうれん草のこま和え ポークピーンズ みそ汁		にんじんもち おやつりこ	豚肉、豆乳、大豆(乾)、 みそ、いりこ、油揚げ、 きな粉	米、じゃがいも、米粉、 砂糖、油、ごま	たまねぎ、にんじん、 ちやし、ほうれんそう、 はくさい、だいこん	果物
22	木	ハリハリごはん 炒り豆腐 魚の照り焼き みそ汁	●	コーンおにぎり ウエハース	魚、木綿豆腐、みそ	米、さつまいも、片栗粉、 油、砂糖、すりごま	たまねぎ、にんじん、 コーン、こまつな、ごぼう、 切り干したいこん、エリンギ	星せんべい
23	金	ビビンバ スープ	●	米粉蒸しケーキ チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	米、米粉、じゃがいも、 砂糖、ごま、油、ごま油	こまつな、ちやし、 たまねぎ、にんじん、 いちごジャム、生わかめ	フィンガービスケット
24	土	お弁当の日		幼児用菓子				米ソフトせんべい
26	月	ごはん さつまいもサラダ ツナぶりかけ みそ汁 鶏のから揚げ	●	きんびらおにぎり ウエハース	鶏もも肉、みそ、かつお節、 ツナ水煮缶、凍り豆腐、	米、さつまいも、油、 片栗粉、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、にんじん、 はくさい、かぶ、ごぼう、 きゅうり、ひじき、しょうが	全粒粉ビスケット
27	火	ごはん みかんゼリー 利休焼き みそ汁 大根とあげの煮物	●	肉まん	魚、豚ひき肉、みそ、油揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、油、ごま	たまねぎ、みかん濃縮果汁、 だいこん、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 しめじ、粉かんてん	星せんべい
28	水	ごはん はくさいごま酢あえ 筑前煮 みそ汁		チーズ蒸しまんじゅう おやつりこ	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、 チーズ、脱脂粉乳、いりこ	米、小麦粉、板こんにゃく、 さつまいも、砂糖、油、ごま	はくさい、にんじん、 たまねぎ、れんこん、 ごぼう、こまつな	果物
29	木	麦ごはん 三色和え 肉じゃが みそ汁	●	きなこおにぎり チーズ	豚肉、みそ、油揚げ、きな粉	米、じゃがいも、しらたき、 押麦、砂糖、油、ごま	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん、 きゅうり、エリンギ	ベジタブルスティック
30	金	あんかけ丼 切干し大根サラダ	●	お麩ラスク おやつりこ	豚ひき肉、鶏ひき肉、 バター、いりこ	米、焼心、砂糖、片栗粉、 はるさめ、油	たまねぎ、にんじん、 切り干したいこん、コーン、 きゅうり、ピーマン	米ソフトせんべい
31	土	お弁当の日		幼児用菓子				星せんべい

1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー 453 kcal

たんぱく質 17.1 g

脂 質 11.4 g

塩 分 1.1 g

※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。

まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。

※幼稚園部は毎週水曜日がお弁当になります。