

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	熱と力になるもの	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、えのきたけ	米ソフトせんべい
7	水	ごはん 卵の花 豚肉の生姜焼き キャベツのごま酢あえ		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 ペンネナポリタン 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、ペンネ、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	●	芋ぜんざい	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、切り干しだいこん	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 おやついりこ	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△ニエル きのことソース みそ汁	●	そばろおにぎり 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、えのきたけ、しめじ、にんじん、きゅうり	米ソフトせんべい
21	水	ごはん ほうれん草のごま和え ポークビーンズ みそ汁		にんじんもち おやついりこ	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、もやし、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、切り干しだいこん、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、もやし、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 ツナふりかけ みそ汁 鶏のから揚げ	●	きんぴらおにぎり 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 おやついりこ	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	●	お麴ラスク おやついりこ	豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、いりこ	米、焼ふ、砂糖、片栗粉、はるさめ、油	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、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	453kcal	※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。				
		たんぱく質	17.1g	※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。				
		脂質	11.4g	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。				
		塩分	1.1g	※幼稚園部は毎週水曜日がお弁当になります。				