

令和8年度 1月献立表 普通食

日	曜日	メニュー	3時のおやつ	あか (体をつくるものになるもの)	みどり (体の調子を整えるもの)	きいろ (エネルギーのもとになるもの)	その他
1	木			お 正 月			
2	金	冬 期 休 園					
3	土	冬 期 休 園					
5	月	チキンカレー ひじきサラダ	お菓子	鶏肉、干しひじき ツナ缶	人参、玉葱、グリーンピース 大根、きゅうり	米、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ	カレールウ、コンソメ 油、醤油
6	火	ツナ入りチャーハン わかめスープ プチゼリー	ヨーグルト和え	ツナ缶、ベーコン わかめ、豆腐 ヨーグルト	玉葱、人参、コーン缶、葱 ほうれん草、バナナ みかん缶、パイナップル	米、砂糖 ごま油	醤油、中華だし、塩 コショウ、油、 プチゼリー
7	水	ご飯・みそ汁 ホキのゆかり和え キャベツとツナのごま和え	オレンジ お菓子	ホキ、ゆかり、ツナ缶 豆腐、油揚げ、わかめ みそ	キャベツ、人参、玉葱 しめじ、葱 オレンジ	米、小麦粉、天ぷら粉 白ごま、ごま、砂糖	油、醤油、だしかつお
8	木	パン・ヨーグルト・ひなご わかめラーメン 小松菜のナムル	チヂミ	豚肉、わかめ、ひなご ヨーグルト、卵	人参、もやし、葱、小松菜 キャベツ、にら、	パン、中華麺、ごま油 小麦粉、ごま、砂糖	醤油、中華だし、油 塩、ダシカツオ、酢
9	金	かぶご飯 鶏ちゃん焼き お麩のすまし汁	さつまいもの蒸しパン	鶏肉、みそ、かまぼこ わかめ、花麩、牛乳 卵	大根、蕪、キャベツ、もやし 玉葱、人参、にら、葱	米、ごま、ごま油 小麦粉、さつまいも 砂糖	油、醤油、だしかつお みりん、酒 ベーキングパウダー
10	土	研修日					
12	月	成 人 の 日					
13	火	ご飯・オレンジ 回鍋肉 中華風コーンスープ	ボンボンドーナツ	豚肉、卵、みそ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、にら ピーマン、オレンジ クリームコーン缶	米、砂糖、ごま油 小麦粉、片栗粉 粉砂糖	中華だし、醤油、塩 コショウ、油、 ベーキングパウダー
14	水	パン・豆乳スープ・ひなご タラのコーン焼き ポパイサラダ	バナナ お菓子	タラ、ベーコン 豆乳、ひなご	コーン缶、ほうれん草、人参 キャベツ、クリームコーン缶 白菜、玉葱、パセリ、バナナ	パン、マヨネーズ 片栗粉、白ごま	塩、コショウ、醤油 コンソメ
15	木	赤飯・紅白なます・ゼリー 豆腐入り松風焼き 雑煮風みそ汁	お麩ラスク	鶏ひき肉、豆腐、卵 白みそ、みそ、バター 麩	人参、ねぎ、大根 ほうれん草、	米、もち米、里芋 黒ごま、パン粉、砂糖 白ごま、グラニュー糖	塩、酢、だしかつお ゼリー
16	金	ご飯・コーンスープ コロケ 切り干し大根サラダ	フルーツゼリー	鶏ひき肉、ツナ缶 ベーコン	玉葱、人参、切干大根 きゅうり、みかん缶、白桃缶 パイナップル缶、グリーンピース	米、じゃが芋、砂糖 パン粉 マヨネーズ	油、塩、カレー粉 中農ソース、コンソメ コショウ、ゼラチン
17	土	お弁当日					
19	月	ご飯 肉豆腐 ごま和え	お菓子	牛肉、焼き豆腐	玉葱、人参、葱 チンゲン菜、もやし	米、糸こんにゃく 砂糖、ごま	醤油、だしかつお 油、
20	火	ご飯・みそ汁 とり天 大根のごま酢和え	キャロットケーキ	鶏肉、ちりめんじゃこ 豆腐、油揚げ、わかめ 牛乳、卵、バター、みそ	大根、人参、土生姜 玉葱、葱、オレンジジュース	米、天ぷら粉、ごま 砂糖、小麦粉	酒、油、酢、塩 だしかつお ベーキングパウダー
21	水	ご飯・みそ汁 イワシの梅煮 ツナ和え・ヨーグルト	ばなな お菓子	イワシ、ツナ缶、みそ ヨーグルト	梅肉、キャベツ、人参、大根 玉葱、もやし、葱 バナナ	米、砂糖、	醤油、みりん だしかつお
22	木	パン・ゼリー・ひなご マカロニグラタン コンソメスープ	フルーチェ(いちご)	鶏肉、牛乳、ひなご バター、ピザ用チーズ ベーコン	玉葱、人参、グリーンピース	パン、マカロニ 小麦粉、パン粉 じゃが芋	コンソメ、塩、コショウ 油 フルーチェ (いちご)
23	金	ご飯 高野豆腐のそぼろあん 春雨サラダ	ソフトバナナクッキー	高野豆腐、鶏ひき肉 かまぼこ、豆腐	玉葱、人参、しいたけ きゅうり、グリーンピース コーン缶、バナナ	米、砂糖、片栗粉 春雨、白ごま	醤油、だしかつお、酢 油、塩 ベーキングパウダー
24	土	きつねうどん バナナ		厚揚げ、かまぼこ わかめ	葱、バナナ	うどん、砂糖	醤油、だしかつお
26	月	ご飯・バナナ 豚肉のしょうが炒め みそ汁	お菓子	豚肉、厚揚げ、みそ	玉葱、人参、ピーマン もやし、土生姜、小松菜 バナナ	米、砂糖	醤油、みりん、酒、油 だしかつお
27	火	ご飯・みそ汁 ひじき入り卵焼き 小松菜とちくわの和え物	ココア揚げパン	鶏ひき肉、干しひじき ちくわ、油揚げ、みそ わかめ、卵	人参、玉葱、小松菜、葱	米、砂糖、パン ミルクココア	塩、酢、油、醤油、酒 だしかつお
28	水	ご飯・みそ汁・ヨーグルト ホキのレモン醤油 即席漬け	バナナ お菓子	ホキ、塩昆布、油揚げ みそ、ヨーグルト	白菜、人参、しめじ 葱、バナナ、レモン果汁	米、砂糖、里芋 片栗粉	塩、コショウ、油、醤油 だしかつお
29	木	パン・つけあわせ・ひなご ピザバーグ かぼちゃスープ	じゃこわかめおにぎり	合挽ミンチ、わかめご飯の素 ピザ用チーズ、牛乳、ひなご ちりめんじゃこ、豆乳、卵	玉葱、ピーマン、赤パプリカ ブロッコリー、人参、パセリ かぼちゃペースト	パン、パン粉、米 片栗粉、小麦粉 マヨネーズ、白ごま	塩、コショウ、油 コンソメ ケッチャップ
30	金	お弁当日					
31	土	サンドイッチ コーンスープ プチゼリー	お菓子	卵、ハム	コーンスープ	パン	プチゼリー

※ 給食によって献立が変更することがあります。
色文字で記されている献立は、アレルギー食材を使用のためアレルギーをお持ちのお子さまには、それらを除去し提供いたします。