

1月の献立

令和8年



曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
5 (月)	ごはん	赤魚のマヨソウゆ焼き 切干大根煮 ほうれん草のすまし汁 キウイ	米 赤魚 マヨネーズ(卵) ショウゆ 切干大根 人参 油揚げ 緑さや だし ショウゆ 砂糖 みりん ほうれん草 えのき 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
6 (火)	ごはん	春巻 ゆでブロッコリー 白菜のみそ汁 バイナップル	米 春巻 ブロッコリー マヨネーズ(卵) 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ バイナップル 芋こんぶ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
7 (水)	ソフトフランス	ボトフ こんにゃくサラダ チーズ みかん	ソフトフランス(卵) ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ブイヨン(牛脂) 淡口しょうゆ 糸こんにゃく 胡瓜 人参 ハム(卵) ごま マヨネーズ(卵) ショウゆ チーズ みかん 米 七草 塩 お茶	七草がゆ お茶
8 (木)	ごはん	筑前煮 蒸しシュウマイ もやしスープ グレープフルーツ	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく グリンピース だし ショウゆ 砂糖 みりん シュウマイ(卵) もやし 玉ねぎ 水菜 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ ポテト菓子 牛乳	ポテト菓子 牛乳
9 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(牛脂) 海藻ミックス キャベツ ボン酢 味付け小魚 オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 バナナ ケーキリップ 牛乳	バナナホットケーキ 牛乳
10 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー バナナ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ(牛脂) 片栗粉 ゼリー バナナ	
13 (火)	ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 焼きポテト キャベツのみそ汁 バイナップル	米 鶏肉 バジル パン粉 オリーブオイル ポテト キャベツ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ バイナップル ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳
14 (水)	麦入りごはん	他入丼 三色おひたし チーズ グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 ショウゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 ショウゆ チーズ グレープフルーツ オレンジジュース アガー 砂糖 みかん缶 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
15 (木)	(幼)セルフおにぎり (乳)ふりかけごはん	高野豆腐の含め煮 春雨スープ めさし(0歳 しらす) オレンジ	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 さつま芋 大根 人参 三度豆 だし 砂糖 ショウゆ みりん めさし(0歳 しらす) 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ おせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
16 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト キウイ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(牛脂) 大根 水菜 胡瓜 和風ドレッシング ヨーグルト キウイ 食パン いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
17 (土)	スパゲティ	ナポリタン ゼリー バナナ	スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ピーマン コーン缶 ケチャップ 砂糖 ゼリー バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
19 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き じゃこピーマン きのこ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 白みそ みりん ピーマン ちりめんじゃこ ショウゆ えのき しめじ まいたけ エリンギ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ あられ 牛乳	あられ 牛乳
20 (火)	ごはん	鶏じがや キャベツのかつお和え 小松菜のみそ汁 バイナップル	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース だし 砂糖 ショウゆ みりん キャベツ かつお ショウゆ 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル 小麦粉 バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 牛乳	手作りクッキー 牛乳
21 (水)	麦入りごはん	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ グレープフルーツ	米 大麦 合挽ミニ ほうれん草 人参 もやし ごま ごま油 塩 グレープフルーツ 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま 鮭 砂糖 淡口しょうゆ わかめ 玉ねぎ バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ どら焼き(卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
22 (木)	ごはん	豚肉の生姜炒め じゃがちくわ かぶのすまし汁 キウイ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 ショウゆ みりん じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) かぶ 玉ねぎ 水菜 だし汁 淡口しょうゆ キウイ ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 ココア 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
23 (金)	雑穀ごはん	冬野菜カレー ツナサラダ チーズ みかん缶	米 雑穀 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう れんこん カレールウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 胡麻ドレッシング(卵) チーズ みかん缶 かりんとう 牛乳	かりんとう 牛乳
24 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー バナナ	うどん 油揚げ 砂糖 ショウゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ お菓子 お茶	お菓子 お茶
26 (月)	ごはん	鮭のごま焼き 白菜の煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁 キウイ	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) 白菜 人参 油揚げ しめじ だし 砂糖 ショウゆ みりん 豆腐 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ キウイ 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
27 (火)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のじゃこ和え ふのすまし汁 グレープフルーツ	米 牛肉 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 だし 砂糖 ショウゆ みりん ほうれん草 ちりめんじゃこ ショウゆ ふ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ お好み焼き粉(卵) 豚バラ キャベツ 卵 ねぎ 天かす ソース 牛乳	お好み焼き 牛乳
28 (水)	ロールパン	ミートスパゲティ アスパラサラダ オニオンスープ バイナップル	ロールパン(卵) スパゲティ 合い挽きミニ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 バセリ アスパラ 胡瓜 人参 コーン缶 和風ドレッシング 玉ねぎ バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル ポン菓子 牛乳	ポン菓子 牛乳
29 (木)	雑穀ごはん	チキンカレー ブロッコリーのごま和 ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) ブロッコリー ごま ショウゆ 砂糖 ヨーグルト オレンジ バームクーヘン(卵) 牛乳	バームクーヘン 牛乳
30 (金)	ひじきおにぎり 誕生会	とんかつ グリーンサラダ 大根のみそ汁 ゼリー いちご	米 ひじきふりかけ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ ゼリー いちご ケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
31 (土)	うどん	肉うどん ゼリー バナナ	うどん 牛肉 砂糖 ショウゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ お菓子 お茶	お菓子 お茶

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください(幼児クラス)

