

# 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 豚の照り焼き かぼちゃの添物 みそ汁(のき・油揚げ) カップゼリー(ラフランス)	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	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 ラフラン・ゼリー・ごま油	かぼちゃ・グリーン冷凍 えのきたけ・塩昆布	飲み物・しょゆ・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 ひじきのカラメル炒り糸 みそ汁(ほろほんそう・にんじん) ハイナップ缶	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	アロコリー・ひじき ミックスベジタブル・ほうれんそう にんじん・パンアップル缶詰	飲み物・料理酒・しょゆ 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 なすとひき肉のみそ炒め ほうれんそうのひき肉 すまじけ(ちくわ・さやいんげん) 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・焼き竹輪 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 切りと青葉のごま和え みそ汁(わかめ・麺) マスクットゼリー	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 じがいも・人参ミックス 上白糖・調合油・かたり粉 すりごま・小町麸 マスクットゼリー・薄力粉	グリーン冷凍・切干したいこん ほうれんそう・カットわかめ 干しうどろ	飲み物・だし・しょゆ・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 豚の厚揚げ 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・アロコリー・ ハイアップル缶詰	飲み物・しょゆ おろしにんにく・しょが 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 厚揚げ 芽arkinどん 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 ハイアップル缶詰	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・コソリ 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	カレー・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・ぶなしめじ コーン冷凍	飲み物・水・塩・カレー粉 コソリ・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 豚と野菜の辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(こまつな・魅) 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・小町麸 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ゲリビース冷凍・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 麻婆豆腐 キャベツとピーマンの和え物 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・しょゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 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(さくさい・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・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 1.3	509 17.9 17.5 231 2.2 1.5
14	水	飲み物 お菓子	ごはん パンバーグ オニオンソンテー スープ(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・米・調合油 パン粉	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 アロコリー・青のり	飲み物・水・しょゆ トマトチップ・コソリ・しょゆ 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 15.8 277 5.7 1.5
15	木	飲み物 お菓子	ごはん ぶり大根 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
16	金	飲み物 お菓子	ボジョアルベハド ボテト(大豆・たまねぎ) ハイナップ缶	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・じがいも 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト水煮 グリーン冷凍	飲み物・水・食塩・水 トマトチップ・コソリ・しょゆ 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)	423 17.5 9.2 271 2.6 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 キャラメルお熱ラスク	厚揚げ・ささ身・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じがいも 調合油・マヨドレ・上白糖 小町麸・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 切り干し青葉のごま和え みそ汁(わかめ・麺) マスクットゼリー	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・じがいも 上白糖・調合油・かたり粉 すりごま・小町麸 マスクットゼリー・薄力粉	にんじん・たまねぎ グリーン冷凍・切干したいこん テンゲンサイ・カットわかめ 干しうどろ	飲み物・だし・しょゆ 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・アロコリー・ ハイアップル缶詰	飲み物・しょゆ おろしにんにく・しょが 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)	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 芽arkinん すまじけ(塾・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・薄力粉 上白糖・パン粉・すりごま さつまいも・小町麸・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・水・しょゆ コソリ・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)	461 17.4 12 207 1.7 1	549 21.7 14.1 215 1.8 1.2
22	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(じゃがいも・コーン) バナナ	ジョア おかげと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・ロースハムライス ジョアマスカット かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 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・しょゆ 中濃ソース・食塩・コソリ ショウガ	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 1.7 1.7	541 18.1 11.5 260 6 1.2
23	金	飲み物 お菓子	ごはん カレーのカレーミニエル 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	カレー・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 6.1 1.2

# 1月 納食献立表

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
24	土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と野菜の辛旨炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(ごまつな・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 牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま マヨドレ・小町鮭 無塩バター	たまねぎ・にんじん グリビース冷凍・ひじき コーン冷凍・ごまつな・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
26	月	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 キヤッピ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 かたくり粉・薄力粉・調合油 黒ごま	たまねぎ・キャベツ・ビーマン カットわかめ・りんご・かぼちゃ	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 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 14.8 250 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) ビーチセリー	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 スキミルク・粉チーズ	お菓子・米・調合油 上白糖・ビーチセリー 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 14.8 220 2 1.3	509 17.9 17.5 231 2.2 1.5
28	水	飲み物 お菓子	食パン パンパーグ オニオンソテー スープ(ブロッコリー・にんじん) カップヨーグurt	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキミルク 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 プロコリー・青のり	飲み物・食塩・水 トマトチャップ・コンソメ・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 チリ 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 上白糖・ゼラチン・牛乳	お菓子・米・調合油 普通牛乳・ゼラチン・牛乳	たまねぎ・にんじん・トマト水煮 グリビース冷凍 ハイアップル缶詰	飲み物・コンソメ・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 19.2 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 小町鮎・無塩バター	にんじん・ごまつな・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	しらすふりかけごはん おにぎり 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) ビーチセリー	牛乳 ハイナップルケーキ	しらす干し 豚ひき肉・スキミルク 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・ビーチセリー	青のり・たまねぎ にんじん・プロコリー コーン冷凍 ハイアップル缶詰	飲み物・しょうゆ 食塩・水 トマトチャップ・コンソメ	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 18.8 224 2.2 0.9	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。