

令和8年



## 1月 給食献立表



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
1 木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(さつまいも・油揚げ) カッパゼリー(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 ラフランスゼリー・ごま油	かぼちゃ・グリルピーズ冷凍 えのきたけ・塩昆布	飲み物・しょうゆ・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 ひじきのカラフル炒り煮 みそ汁(ほうれんそう・にんじん) パインアップル缶	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 かたくり粉・調合油 さつまいも・薄力粉	ブロッコリー・ひじき ミックスベジタブル・ほうれんそう にんじん・パインアップル缶詰	飲み物・料理酒・しょうゆ 水・だし・ベーキングパウダー	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 ほうれんそうのおひたし すまし汁(ちくわ・さやいんげん) カッパゼリー(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・マヨネーズ 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・しょうゆ 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	490 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 切干と青菜のこま和え みそ汁(わかめ・鮭) マスカットゼリー	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 じゃがいも人参ミックス 上白糖・調合油・かたくり粉 すり白ごま・小町鮭 マスカットゼリー・薄力粉	グリルピーズ冷凍・切干したしいん ご・カットわかめ 干しぶどう	飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングパウダー	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 豚こま唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・油揚げ) パインアップル缶	牛乳 ミルクスノーボール	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・かたくり粉 調合油・上白糖 さつまいも・薄力粉	にんじん・ブロッコリー パインアップル缶詰	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが 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 松風焼き 芋きんとん すまし汁(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・すり白ごま 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・しょうゆ・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・パグティ ポテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) パインアップル缶	牛乳 お豆腐ブラウニー	豚ひき肉・ロースハムスライス 普通牛乳・木綿豆腐・牛乳	お菓子・パグティ・調合油 薄力粉・上白糖 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・きゅうり・キャベツ パインアップル缶詰	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・コンソメ ベーキングパウダー ビュウココア	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 カレーのカレームニエル 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 おしろこ風	カレー・普通牛乳 つばあん	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・食塩・カレー粉 コンソメ・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 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨネーズ みそ汁(にまつな・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 マヨネーズ・小町鮭 無塩バター	たまねぎ・にんじん グリルピーズ冷凍・ひじき コーン冷凍・こまつな・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 食塩・だし・ベーキングパウダー	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 かたくり粉・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・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングパウダー	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 しらす入り照り焼き にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(はくさい・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 ボンデージュ風	しらす干し・鶏・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・ピーチゼリー じゃがいも・かたくり粉	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 14.6 220 2 1.3	509 17.9 17.5 231 2.2 1.5
14 水	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグ オニオンソテー スープ(ブロッコリー・にんじん) カッパヨーグルト	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 ブロッコリー・青のり	飲み物・食塩・水 トマトケチャップ・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)	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 コンチンダミ	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・かたくり粉 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
16 金	飲み物 お菓子	ポジョアルベド ポテト スープ(大豆・たまねぎ) パインアップル缶	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・じゃがいも 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト水煮 グリルピーズ冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・コンソメ・食塩 おろしにんにく・水・料理酒 パセリ	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 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 厚揚げの照りマヨ焼き 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 キャラメルお昼ラスク	厚揚げ・ささ身・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨネーズ・上白糖 小町鮭・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
19 月	飲み物 お菓子	ごはん じゃがいものそぼろあんかけ 切干と青菜のこま和え みそ汁(わかめ・鮭) マスカットゼリー	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・じゃがいも 上白糖・調合油・かたくり粉 すり白ごま・小町鮭 マスカットゼリー・薄力粉	にんじん・たまねぎ グリルピーズ冷凍・切干したしいん ご・チンゲンサイ・カットわかめ 干しぶどう	飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングパウダー	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) パインアップル缶	牛乳 ミルクスノーボール	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・かたくり粉 調合油・上白糖 さつまいも・薄力粉	にんじん・ブロッコリー パインアップル缶詰	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが 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 芋きんとん すまし汁(鮭・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・調合油 上白糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・小町鮭・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・しょうゆ・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)	461 17.4 12 207 1.7 0.9	549 21.7 14.1 215 1.8 1.2
22 木	飲み物 お菓子	ミートソース・パグティ ポテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) バナナ	ジョア おかかと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉・ロースハムスライス ジョアマスカット かつお削り節	お菓子・パグティ・調合油 薄力粉・上白糖 じゃがいも・マヨネーズ・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・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・コンソメ しょうゆ	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 6 1.7	541 18.1 11.5 176 6.1 2
23 金	飲み物 お菓子	ごはん カレーのカレームニエル 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・プレーンヨーグルト 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 コンソメ・水・ベーキングパウダー ビュウココア	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 1.1 1.3

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 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(こまつな・鮎) 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・小町麴 無塩バター	たまねぎ・にんじん グリンピース冷凍・ひじき コーン冷凍・こまつな・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 食塩・だし・ベーキングパウダー	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 かたくり粉・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・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングパウダー	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
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) ピーチゼリー	牛乳 ボンデケーキジョ風	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・ピーチゼリー じゃがいも・かたくり粉	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 14.6 220 2 1.3	509 17.9 17.5 231 2.2 1.5
28	水	飲み物 お菓子	食パン ハンバーグ オニオンソテー スープ(ブロッコリー・にんじん) カップヨーグルト	牛乳 たご焼き風おにぎり	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・食パン・調合油 パン粉・米	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・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 ふり大根 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・かたくり粉 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	ポジョアルベード ポテト スープ(大豆・たまねぎ) パイナップル缶	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・じゃがいも 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト水煮 グリンピース冷凍 パイナップル缶詰	飲み物・コンソメ・食塩 おろしにんにく・水・料理酒 パセリ	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 17.5 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 厚揚げの照りマヨ焼き 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 キャラメルお麴ラスク	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 小町麴・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 にこにこハンバーグ 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) ピーチゼリー	牛乳 パイナップルケーキ	しらす干し 豚ひき肉・スキムミルク 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・ピーチゼリー	青のり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー コーン冷凍 パイナップル缶詰	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、何回かご自宅を試して下さい。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。