

2026年 1月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
05 月	昼食	スパゲティ・ナポリタン 胚芽食パン ゆで野菜サラダ 豆腐と青菜のスープ チーズ	スパゲティ（小麦）、油 全粒粉パン（小麦・乳） ごまドレッシング（ごま・卵）	ウインナー（乳・鶏・豚） 豆腐 ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん たまねぎ、こまつな
	おやつ	おにぎり（みそ）	米	みそ	
06 火	おやつ	黒糖ちんびん	小麦粉、黒糖	牛乳、卵	
07 水	おやつ	マーブルケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳、卵、脱脂粉乳	
08 木	おやつ	鮭おにぎり	米	さけ	いりごま
09 金	おやつ	ウムニー（スイートポテト風味） ビスケット	さつまいも、バター（乳）、もち粉 ビスケット（小麦・乳）	牛乳	
10 土	昼食	焼きとり丼 豆腐サラダ みそ汁（だいこん・しめじ） チーズ	米 ドレッシング	鶏肉、のり 豆腐 みそ ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、きぬさや、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、しめじ、ねぎ
13 火	おやつ	蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳	
14 水	おやつ	きなこラスク	バター（乳）、食パン（小麦）	きな粉	
15 木	おやつ	お菓子詰め合わせ	ビスケット、せんべい		
16 金	おやつ	鶏とひじきの炊き込み御飯	米	鶏もも肉、ひじき	にんじん、切り干しだいこん
17 土	昼食	豚みそ丼 大豆とひじきの煮物 みそ汁（はくさい・えのき） フルーツ缶	米、油	豚肉、みそ 大豆、ひじき みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが にんじん、いんげん はくさい、えのきだけ、ねぎ 黄桃缶
	おやつ	ヨーグルト飲料 ホットケーキ	ヨーグルト飲料（乳） ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、マーブルシロップ	牛乳、卵	
19 月	おやつ	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳、卵	
20 火	おやつ	いなり寿司（2歳児〜）	米	油揚げ	
21 水	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
22 木	おやつ	ジャムサンド	食パン（小麦）		ブルーベリージャム
23 金	おやつ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、さつまいも、油	牛乳 牛乳、卵	りんご
24 土	昼食	ごはん（ごま） 豚肉の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁（豆腐・こまつな・えのき） フルーツ缶	米 油、片栗粉、小麦粉	豚肉 鶏肉 豆腐、みそ	ごま だいこん、れんこん、にんじん、たけのこ、いんげん こまつな、えのきだけ みかん缶
	おやつ	支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ	たまねぎ、にら
26 月	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油、砂糖	牛乳 豆腐	
27 火	おやつ	牛乳 ホットドッグ	ロールパン（小麦・乳・卵・大豆）、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳 ウインナー（乳・鶏・豚）	キャベツ、にんじん
28 水	おやつ	おにぎり（ツナマヨ）	米、マヨネーズ（ノンエッグ）	ツナ	
29 木	おやつ	プリン レーズンパン	プリン（乳・卵） レーズンパン（小麦・乳・大豆）		
30 金	おやつ	お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
31 土	昼食	麦ごはん チキンカツ いり豆腐 みそ汁（だいこん・アーサ） くだもの	米、押麦 パン粉（小麦）、小麦粉、油 油、ごま油	鶏肉、卵 豆腐 みそ、あおさ	ほうれんそう、にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ バナナ
	おやつ	おにぎり（昆布） チーズ	米	こんぶ、かつお節 ベビーチーズ（Fe・Ca）	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします