

2026年 1月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
<p>ふくよかカレー とろろ昆布のすまし汁 スティックチーズ</p> <p>プリン アイスクリーム むぎちや</p>	<p>胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け 紅白なます 花麩のすまし汁 みかん ぼ-ぼ- 豆乳</p>	<p>胚芽ご飯 魚の照り焼き きんぴら炒め 大根のみそ汁</p> <p>人参ロールパン プルーン 牛乳</p>	<p>胚芽ご飯 豆腐とレンコンのつくね ほうれん草と白菜の炒め じゃがいもの味噌汁 お魚ふりかけ ボンデーナッツ 牛乳</p>	<p>ロールパン 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ コンソメスープ</p> <p>くふあじゅーしー むぎちや</p>	<p>鶏てり焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁</p> <p>やきいも</p>
12	13	14	15	16	17
<p>成人の日</p> 	<p>胚芽ご飯 魚の西京焼き ハンパンジーサラダ えのきと麩のすまし汁</p> <p>アレーフセリー リッツクラッカー(3枚) むぎちや</p>	<p>胚芽ご飯 鶏のしゆ風味焼 青菜のゴマサラダ アーサと豆腐の味噌汁</p> <p>バナナケーキ 牛乳</p>	<p>おべんとう</p>  <p>鉄カルシウム 味付けいりこ ジョア マスカット味 (80ml)</p>	<p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>おにぎり(ツナみそ) むぎちや</p>	<p>五目ご飯 胡瓜とトマトのツナサラダ キャベツと竹輪の味噌汁</p> <p>全粒粉クッキー バナナ</p>
19	20	21	22	23	24
<p>納豆ご飯 いんげんとコーン炒め イナムドッチ みかん</p> <p>シリアルクッキー 牛乳</p>	<p>胚芽ご飯 鯖の香味焼き ピーマンの細切炒め ゆし豆腐</p> <p>ちんすこう 牛乳</p>	<p>胚芽ご飯 チーズハンバーグ しめじとチンゲン菜の炒め オニオンスープ</p> <p>誕生日ケーキ 牛乳</p>	<p>胚芽ご飯 魚のピカタ 大根と胡瓜のサラダ 冬瓜とベーコンのスープ</p> <p>スイートポテト 牛乳</p>	<p>胚芽ご飯 ポークソテー ひじき炒め アーサ汁</p> <p>ピザトースト むぎちや</p>	<p>豚生姜焼き丼 ほうれん草の和え物 ツジ と江戸のスー</p> <p>はと麦おこし バナナ</p>
26	27	28	29	30	31
<p>キッズピビンバ 大根サラダ わかめスープ</p> <p>ぶぶぶ プルーン 牛乳</p>	<p>胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとコーン炒め 豆苗の味噌汁</p> <p>フルーツボンチ むぎちや</p>	<p>胚芽ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ヒジキとモヤシのサラダ ビーンズスープ たんかん メロンパン 豆乳</p>	<p>胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くふいりちー はんべんのすまし汁</p> <p>黒糖くずもち 牛乳</p>	<p>スパゲティミートソース 白菜サラダ コーンスープ</p> <p>鮭おにぎり むぎちや</p>	<p>マラソン大会</p> <p>メロンパン リンゴジュース たんかん</p>

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	豚肩ロース 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 有塩バター プリン クラッカー	人参 南瓜 玉ねぎ りんご Gピース とろろ昆布 ねぎ
6	火	鶏モモ肉 木綿豆腐 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 グラニュー糖 ホットケーキ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	パイン缶 レモン汁 大根 人参 三つ葉 みかん
7	水	ホキ 豚肩ロース みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 人参ロールパン	生姜 しらたき ゴボウ 人参 ニラ 大根 しめじ ねぎ ブルーン
8	木	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐 ベーコン 油揚げ お魚ふりかけ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 油 じゃがいも ポン・デQミックス	れんこん(生) 長ねぎ かり草 白菜 人参 コーン ねぎ
9	金	鮭 豚肩ロース	0-0パン 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 じゃがいも 精白米 油	玉葱 ブロッコリー 人参 ｺﾝ 干し椎茸 ごぼう ねぎ
10	土	鶏肉	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 人参 レｽﾞﾝ ｾﾞｯｼﾞ とろろ昆布 ねぎ
11	日			
12	月			
13	火	鮭 みそ ｸﾞﾐ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ねりごま おつゆ麩 本みりん 油 リッツクラッカー グレーゼリー	生姜 ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ 胡瓜 トマト えのき ねぎ
14	水	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ｱﾓｰｽﾞ 炒り胡麻 薄力粉 ホットケーキ粉 三温糖	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 小松菜 もやし 人参 胡瓜 ｱｰﾏ(乾) ねぎ パナナ
15	木	味付けいりこ ジョア	鉄カルシウム	
16	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ｷﾞﾓ 固形ｺﾞｰﾙﾄﾞ ツナ みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 漁連おむすびのり
17	土	鶏肉 ｷﾞﾓ ちくわ みそ	精白米 本みりん オリーブ油	人参 干しひじき ねぎ ｷﾞﾓ 胡瓜 トマト ねぎ ｷﾞﾓ
18	日			
19	月	糸引き納豆 ｷﾞﾓ 豚もも肉 イナムドゥチみそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ｷﾞﾓ粉 油 ｼﾞｬﾙ(ﾌﾟﾗｽﾄ)	ブンゼンアラのり 人参 こんにゃく 干し椎茸 キャベツ さやいんげん ｺﾝ ねぎ みかん
20	火	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 薄力粉	生姜 ｷﾞﾓ 人参 もやし えのき ねぎ
21	水	合挽肉 普通牛乳 卵 ｷﾞﾓ用ﾌｰﾄﾞ 大豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 片栗粉 誕生日ケーキ	玉葱 キャベツ ｷﾞﾓ 人参 しめじ コーン
22	木	ｷﾞﾓ 卵 ｷﾞﾓ ベーコン 卵黄 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 三温糖 さつま芋 無塩バター 生ｸﾘｰﾑ	大根 胡瓜 人参 冬瓜 しめじ
23	金	豚ロース 大豆 絹ごし豆腐 プロセスチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 食パン	生姜 干しひじき ｷﾞﾓ 人参 しらたき 干椎茸 ニﾗ ｱｰﾏ(乾) ねぎ ｰﾓﾝ 玉葱
24	土	豚肩ロース ｼﾗﾀｷ はなかつお	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 片栗粉 おこし	玉葱 生姜 みず菜 かり草 人参 しめじ えのき ねぎ ｷﾞﾓ
25	日			
26	月	豚挽肉 鶏挽肉 ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ 普通牛乳	精白米 油 三温糖 白ごま ごま油 生ｸﾘｰﾑ ｸﾞﾗﾝｼﾞｰ糖	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 大根 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ ｷﾞﾓ
27	火	鮭 みそ ｷﾞﾓ ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油	ｷﾞﾓ 人参 ｱｯﾄﾞﾘｰ ｺﾝ 白菜 玉葱 トウモロコシ しめじ ｷﾞﾓ パイン スライス ｷﾞﾓ 黄桃缶 りんご ｾﾞｯｼﾞ
28	水	鶏肉 ｷﾞﾓ ミックスピーズ ｷﾞﾓ かつお節 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ｰｰｰｰ 本みりん 三温糖 メロンパン	干しひじき もやし 胡瓜 人参 玉葱
29	木	ｷﾞﾓ 卵 チキアギー はんぺん きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 タピオカ粉 芋くず粉 黒砂糖粉	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾝ ｷﾞﾓ
30	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ かに風味かまぼこ 卵 鮭	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨ(乾) 無塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 ｱｯﾄﾞﾘｰ ｷﾞﾓ ｺﾝ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ
31	土		メロンパン	からし菜 たんかん

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。