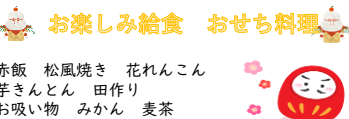
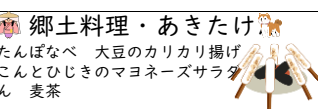


2026		予 定 献 立 表				
令和8年1月		完了食		美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	
				みどり(体の調子を整える)		
5	月	きつねうどん 焼さつまいも 大豆と人参の煮物 カルピスゼリー 麦茶	ツナごはん 牛乳	あぶらあげ だいず まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも ちようごうゆ こめ にゅうさんきんいんりょう	干しいたけ ほうれんそう ひじき コーン にんじん かんてん
6	火	ごはん 鶏照り焼き ゆでブロッコリー コロコロサラダ もやしとえのきたけのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 麦茶	ホットケーキ 牛乳	とりもも まぐろ おぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも マヨドレ こむぎこ とうにゅういりマーガリン	ブロッコリー にんじん きゅうり えのきたけ もやし こまつな わかめ パインかん ももかん
7	水	 赤飯 松風焼き 花れんこん 芋きんとん 田作り お吸い物 みかん 麦茶	七草がゆ スティックチーズ 麦茶	あずき とりひきにく とうふ おぎみそ とりむね かまぼこ かたくちいわし チーズ	こめ もちごめ かたくりこ さとう さつまいも	たまねぎ あおのり れんこん にんじん こまつな みかん かぶ せり だいこん かぶのは
8	木	中華丼 三色野菜のナムル 春雨中華スープ ヨーグルト 麦茶	ピザぎょうざ 干し芋 牛乳	ぶたかた かまぼこ ヨーグルト まぐろ チーズ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ はるさめ ぎょうざのかわ ほしいも	はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ ねぶかねぎ もやし こまつな チンゲンサイ えのきたけ ピーマン たまねぎ
9	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 揚げじゃが はりはり漬け 白菜と豆腐のみそ汁 バナナ 麦茶	ミルクくずもち・ いちごソース 麦茶	ぶたかたロース とうふ おぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも かたくりこ いちごジャム	たまねぎ しょうが りんご きりぼしだいこん きざみこんぶ にんじん はくさい こまつな バナナ
10	土	麻婆豆腐丼 水菜のツナサラダ 大根としいたけのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 牛乳	とうふ ぶたひきにく みそ おぎみそ まぐろ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ	しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ にら しょうが みずな キャベツ にんじん だいこん こまつな あおのり コーン
13	火	ごはん さばの照焼き れんこん天ぷら キャベツと人参の和え物 具だくさんのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	芋クリームコッペパン 牛乳	さば あぶらあげ おぎみそ ぎゅうにゅう クリーム	こめ ちようごうゆ かたくりこ こむぎこ さとう コッペパン さつまいも	れんこん キャベツ にんじん しめじ こまつな だいこん ごぼう ねぶかねぎ りんごジュース かんてん
14	水	焼き肉サンド 野菜のピクルス風 フライドポテト (のり塩) キャベツとコーンのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 干し芋 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう さけ	ロールパン さとう ちようごうゆ オリーブゆ じゃがいも こめ ほしいも	にんじん たまねぎ りんごジュース ねぶかねぎ だいこん きゅうり あおのり キャベツ コーン バナナ きざみこんぶ しょうが
15	木	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト 麦茶	うどん 麦茶	しらすぼし かつおぶし たまご ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ベーコン だいず ヨーグルト	こめ じゃがいも ちようごうゆ さとう うどん	きざみこんぶ あおのり たまねぎ グリーンピース ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい しめじ はねぎ
16	金	ごはん 野菜たっぷりのミートローフ 彩りサラダ 厚揚げと野菜スープ みかん 麦茶	きなこラスク 牛乳	ぶたひきにく おぎみそ あつあげ きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しょくパン グラニューとう とうにゅういりマーガリン ばんこ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ 黄ピーマン ほうれんそう みかん
17	土	ごはん 鶏肉あまから炒め ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナピラフ 牛乳	とりもも あつあげ おぎみそ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ じゃがいも やきふ	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり はねぎ しめじ グリンピース
19	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の納豆和え 白菜のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	揚げバナナ春巻 牛乳	さけ おぎみそ なっとう かつおぶし あつあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう はるまきのかわ ちようごうゆ ふんどう	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ ぶどうジュース かんてん バナナ
20	火	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきのゆかり和え 舞茸のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	とうふ ぶたかた ちくわ おぎみそ ヨーグルト まぐろ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう しょくばん マヨドレ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こまつな ひじき うめびしお キャベツ まいたけ コーン しょうが
21	水	コーンパン チキンチャップ 焼きかぼちゃ コールスローサラダ クリームシチュー バナナ 牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	とりもも ソーセージ ぎゅうにゅう クリーム チーズ かつおぶし	コーンパン ちようごうゆ マヨドレ さとう じゃがいも バター こめ こめこ	かぼちゃ キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ブロッコリー バナナ
22	木	カレーうどん お好み厚揚げ 人参しりしり りんご 麦茶	鶏おこわ 牛乳	とりむね あつあげ かつおぶし まぐろ たまご とりひきにく ぎゅうにゅう	うどん ちようごうゆ かたくりこ マヨドレ こめ もちごめ	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな あおのり りんご しめじ
23	金	 きりたんぼなべ 大豆のかりかり揚げ れんこんとひじきのマヨネーズサラダ みかん 麦茶	ばったら焼き 牛乳	とりもも あぶらあげ だいず まぐろ ぎゅうにゅう	きりたんぼ かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ さとう こむぎこ くらざとう	ねぶかねぎ まいたけ ごぼう こまつな あおのり れんこん にんじん キャベツ ひじき みかん
24	土	ごはん すき焼き風煮 キャベツの酢の物 かぶのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす青菜おにぎり 牛乳	ぶたかたロース やきとうふ まぐろ おぎみそ ヨーグルト しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう かたくりこ さつまいも	にんじん ねぶかねぎ しいたけ きゅうり キャベツ かぶ わかめ こまつな かぶのは
26	月	ごはん 白身魚の唐揚げ ゆでブロッコリー 根菜煮 わかめとえのきたけのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	チーズのケーキ 牛乳	ムキカレイ あつあげ とりむね おぎみそ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう こむぎこ	ブロッコリー ごぼう れんこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ わかめ オレンジジュース かんてん
27	火	ごはん 豚みそ炒め 大根ツナサラダ おふとしめじのすまし汁 みかん 麦茶	お好みボール 牛乳	ぶたかたロース おぎみそ まぐろ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ やきふ こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん あかピーマン コーン ねぶかねぎ しめじ こまつな みかん キャベツ はねぎ あおのり
28	水	テーブルロール コーンチキンナゲット もやしとピーマンのツナマヨ和え 厚揚げと小松菜のスープ バナナ 牛乳	ミートドリア 麦茶	とりひきにく まぐろ あつあげ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ	しろパン かたくりこ こめこ ちようごうゆ マヨドレ こめ こめこ バター さとう	コーン たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン しおこんぶ にんじん こまつな バナナ トマトかん しょうが
29	木	コーンもやし味噌ラーメン ウインナー キャベツと卵のサラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたひきにく みそ おぎみそ ソーセージ たまご まぐろ ヨーグルト とりひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう オリーブゆ こめ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ にんじん レモン ひじき
30	金	ごはん 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル添え 南瓜のチーズ焼き けんちん汁 りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	ぶたればー チーズ あぶらあげ とうふ おぎみそ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう ばんこ さつまいも バター	キャベツ かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ りんご
31	土	ごはん ブルコギ春雨 青菜のサラダ わかめスープ ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたもも しらすぼし ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ほうれんそう わかめ えのきたけ

★お楽しみ給食★

1月7日 おせち料理

お赤飯、松風焼き、田作り、芋きんとんなどお正月ならではのお料理もあり、
給食ではおせち料理に見立てて提供します！ おやつは七草粥です！
一年間の無病息災を願うとともに、早春の香りを楽しめるといいですね。

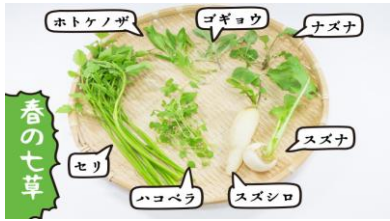
1月23日 郷土料理 きりたんぼなべ（秋田県）

秋田県と言えばきりたんぼ！この名前の由来は、「たんぼ」という槍の先端に似ていることから
いわれるようになったそうです。この槍型の形状は、焼きやすく、携帯性に優れていたことから、
山での狩猟や農作業の間食として重宝されていたようです！
体も温まり栄養たっぷりなきりたんぼなべをおたのしみください。

＊基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

＊月に一回、お楽しみ給食があります。

＊9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。



【1月の平均値（完了食）】

※給食＋おやつ

◇エネルギー： 381kcal

◇たんぱく質： 16.0g

◇脂質： 11.7g

◇カルシウム： 189g

◇塩分相当量： 0.7g



献立作成者

管理栄養士 小林 弘子