



2026年1月献立表①



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
5月	納豆ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐・菜)	米、砂糖、ちくわぶ、	納豆、鮭、ツナフレーク、豆腐、味噌、きな粉、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、大根の葉	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 きな粉もち風牛乳
6火	ご飯 照り焼きチキン(人参しりしり) ピーチゼリー 野菜スープ	米、サラダ油、片栗粉、ゼリーの素、小麦粉、砂糖	モモ肉、ツナフレーク、卵、ウインナー、牛乳	人参、ほうれん草、玉ねぎ	蒲焼のタレ、みりん、醤油、和風だし、コンソメ、鶏がらだし、ココア、麦茶	ルヴァン 麦茶 ココアクッキー牛乳
7水	ご飯(野菜ふりかけ) 魚のオーロラソース(ブロッコリー) かぶのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・揚げ)	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、食パン、グラニュー糖、マーガリン	メルルーサ、合挽ミンチ、油揚げ、味噌、牛乳	ブロッコリー、かぶ、かぶの葉、キャベツ	野菜ふりかけ、中濃ソース、ケチャップ、塩、みりん、醤油、和風だし、麦茶	かっぱえびせん 麦茶 シュガートースト牛乳
8木	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 コンソメスープ(玉ねぎ・かぶの葉)	米、砂糖	モモ肉、ひじき、油揚げ、大豆、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、人参、おろし生姜、かぶの葉、バナナ、みかん缶	醤油、料理酒、みりん、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	やわらかおかき(きなこ) フルーツヨーグルト 麦茶
9金	カレーうどん 大根ツナサラダ リンゴ	うどん、米、マヨネーズ	むね肉、油揚げ、ツナフレーク、青さのり、牛乳	玉ねぎ、人参、ねぎ、大根、きゅうり、りんご	昆布つゆ、カレーフレーク、ごまなしふりかけ、ココア、麦茶	どうぶつビスケット ココア ごまなしふりかけおにぎり 麦茶
10土	ご飯 メンチカツ わかめの中華和え 味噌汁(大根・菜)	米、サラダ油、砂糖、ドームケーキ	メンチカツ、わかめ、鰯糸卵、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、大根、大根の葉	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 ドームケーキ 牛乳
13火	ご飯 マーボー豆腐 春巻き 中華スープ(小松菜・ねぎ)	米、片栗粉、ごま油、サラダ油、フライドポテト	鶏豚ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、春巻き、ヤクルト	玉ねぎ、人参、ねぎ、おろし生姜、小松菜	中華だし、醤油、塩、こしょう、ケチャップ、麦茶	マリービスケット 麦茶 フライドポテト(ケチャップ) ヤクルト
14水	ミートソーススパゲティ コーレスローサラダ オレンジ コンソメスープ(玉ねぎ・ほうれん草)	スパゲティ、砂糖、小麦粉、米	合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、鰹節、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれん草、オレンジ	ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ハヤシフレーク、コンソメ、イタリアンドレッシング、塩、こしょう、鶏がらだし、醤油、麦茶	ビスコ 牛乳 おおかおにぎり 麦茶
15木	ご飯 さばの竜田揚げ(コロコネ) 金平ごぼう すまし汁(えのき・わかめ)	米、片栗粉、サラダ油、ポテト、ごま油、バターロール	さば、青さのり、わかめ、牛乳	おろし生姜、ごぼう、人参、えのき、みかん缶、バナナ	醤油、料理酒、みりん、白だし、ホイップクリーム、麦茶	サッポロポテト 麦茶 フルーツサンド 牛乳
16金	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖、せんべい、ビスケット	むね肉、卵、ツナフレーク、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし、なめこ	昆布つゆ、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	やわらかおかき(のり塩) 麦茶 フックマン/ハーベスト 牛乳
17土	ご飯 白身魚フライ(ミニポテト) 小松菜ともやしの鶏和え 味噌汁(キャベツ・揚げ)	米、ポテト、サラダ油、焼きドーナツ(チョコ)	白身魚フライ、青さのり、きぬさや、油揚げ、味噌、牛乳	小松菜、もやし、人参、キャベツ	中濃ソース、塩、醤油、和風だし、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
19月	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、コッペパン	厚揚げ、鶏豚ミンチ、大豆ミンチ、ツナフレーク、豆腐、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、にら、ブロッコリー、コーン	料理酒、中華だし、醤油、和風だし、ココア、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 ココア揚げパン 牛乳

～体を温める食材で冬もポカポカ～

寒い季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。



★誕生会メニュー

★季節の果物・プレミアムスイーツ



2026年1月献立表②



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
20火	かきたまうどん ミートボール バナナ	うどん、片栗粉、砂糖、米	卵、わかめ、チキンボール、鮭ほぐし身、きざみのり、牛乳	玉ねぎ、人参、バナナ	昆布つゆ、醤油、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、塩、麦茶	ビスコ 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
21水	わかめご飯 カレーの煮つけ 春雨サラダ 春雨サラダ(揚げ・白菜)	米、砂糖、春雨、焼きそば麺、サラダ油	わかめご飯の素、カレー、お魚ソーセージ、油揚げ、味噌、鶏豚ミンチ、青さのり、牛乳	生姜、きゅうり、人参、白菜、キャベツ、もやし	醤油、料理酒、みりん、中華ドレッシング、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	かっぱえびせん 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
22木	ご飯 卵のオムレツ(ほうれん草・コーンのソテー) 切り干し大根 味噌汁(しめじ・菜)	米、砂糖、チーズ、マーガリン、マカロニ、きな粉	米、砂糖、チーズ、マーガリン、マカロニ、きな粉	たら、油揚げ、味噌、牛乳	ほうれん草、コーン、切干大根、人参、きぬさや、大根の葉、ぶなしめじ	ルヴァン 麦茶 きなこマカロニ 牛乳
23金	ご飯 照り焼きチキン(人参しりしり) 小松菜ともやしの鶏和え コンソメスープ	ロールパン、片栗粉、サラダ油、米	モモ肉、ツナフレーク、卵、きざみのり、牛乳	人参、小松菜、もやし、コーン	蒲焼のタレ、みりん、醤油、和風だし、コーンクリーム、のりたまふりかけ、ココア、麦茶	ハーベスト ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶
24土	ご飯 ささみチーズフライ 大根ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ・揚げ)	米、サラダ油、マヨネーズ、ドームケーキ	ささみチーズフライ、ツナフレーク、油揚げ、味噌、牛乳	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参	中濃ソース、和風だし、麦茶	蜜たべよ 麦茶 ドームケーキ 牛乳
26月	ご飯 おやこ煮 ひじきサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、マヨネーズ、サラダ油、きな粉、小麦粉、砂糖	むね肉、卵、ツナフレーク、ひじき、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草	昆布つゆ、醤油、和風だし、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 きなこクッキー 牛乳
27火	冬野菜カレー マカロニサラダ みかん 卵スープ(ねぎ)	米、押麦、かぼちゃ、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、コーンフレーク	鶏ミンチ、お魚ソーセージ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、レンコン、きゅうり、みかん、ねぎ	ケチャップ、カレーフレーク、白だし、料理酒、みりん、麦茶	サッポロポテト 麦茶 コーンフレーク 牛乳
28水	ご飯 タラの西京焼き(コロコネ) 春雨炒め すまし汁(えのき・わかめ)	米、ポテト、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油、さつまいも	たら、白みそ、青さのり、鶏豚ミンチ、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、にら、えのき	料理酒、みりん、中華だし、醤油、白だし、麦茶	やわらかおかき(コンボタ) 麦茶 さつま芋スティック 牛乳
29木	☆ご飯(ごまなしふりかけ) ハンバーグ(ブロッコリー) ポトフ	米、パン粉、砂糖、プリンの素、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油	青さのり、鶏豚ミンチ、合挽ミンチ、豆腐、卵、ウインナー、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	ごまなしふりかけ、コンソメ、塩、ケチャップ、中濃ソース、ココア、ホイップクリーム、麦茶	ビスコ 麦茶 牛乳
30金	ご飯 さばのみそ煮 もやしのツナ和え すまし汁(しいたけ・ねぎ)	米、砂糖、チーズ、食パン	さば、味噌、ツナフレーク、牛乳	生姜、ほうれん草、人参、もやし、しいたけ、ねぎ	料理酒、醤油、みりん、中華ドレッシング、白だし、ケチャップ、麦茶	どうぶつビスケット 麦茶 チーズトースト 牛乳
31土	ソース焼きそば 焼きそば わかめスープ(玉ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、焼きドーナツ(豆乳)	ウインナー、青さのり、きょうざ、わかめ、牛乳	人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、醤油、白だし、料理酒、みりん、麦茶	マリービスケット 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。