

2026年 1月 献立表

日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ
		熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える				熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える	
5 (月)	ご飯	米 70			おかし エースコイン 乳× 小魚家族に変更	19 (月)	ご飯	米 70			コーンフレークおこし コーンフレーク マッシュマロ、バター 乳× マッシュマロサンドに変更
	さわらのコーンマヨ焼き	マヨネーズ 6 (乳・卵不使用)	さわら 60	コーン 6			豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉 50	玉ねぎ 20 人参 10 ごぼう 15		
	切干大根の煮物		刻み揚げ 8	切干大根 3.5 人参 10 干ししいたけ 0.5 いんげん 5			胡瓜と大根の酢の物		きゅうり 35 大根 15		
	ほうれん草の味噌汁			ほうれん草 15 玉ねぎ 10			わかめの味噌汁	じゃがいも 13	わかめ 0.4	グレーブルーツ 30	
6 (火)	ご飯	米 70			牛乳	20 (火)	ロールパン	ロールパン 40 (卵不使用)			牛乳
	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 40 厚揚げ 30	玉ねぎ 20 人参 8				のり塩チキン	豚肉 80	あおさ 0.05		
	オクラとコーンの和え物			オクラ 30 コーン 10			ブロッコリーのおかか和え		かつおぶし 0.5	ブロッコリー 35 人参 8	
	小松菜のすまし汁			小松菜 18 大根 10			ジャーマンポテト	じゃがいも 35	ウインナー 10 (乳・卵不使用)	玉ねぎ 20	
7 (水)	オレンジ			オレンジ 30	牛乳	21 (水)	大根のスープ			大根 18 キャベツ 10	牛乳
	ご飯	米 70					ヤクルト		ヤクルト 65 乳×ミョウスに変更		
	金平風煮	じゃがいも 30 こんにゃく 10	鶏肉 45	人参 10 ごぼう 10 グリンピース 5			ご飯	米 70			
	白菜の和え物			白菜 40 コーン 10 人参 10			カレイの煮つけ	カレイ 60			
8 (木)	豆腐の味噌汁		豆腐 22	玉ねぎ 10 青ねぎ 2	牛乳	22 (木)	さつまいも 30 マヨネーズ 5 (乳・卵不使用)	さつまいも 30 マヨネーズ 5 (乳・卵不使用)	きゅうり 10 コーン 10		
	グレーブルーツ			グレーブルーツ 30			玉ねぎの味噌汁		刻み揚げ 5	玉ねぎ 18 青ねぎ 2	
	わかめご飯	米 40	わかめ 0.3				オレンジ			オレンジ 30	
	肉うどん	うどん 120	鶏肉 40	玉ねぎ 15 人参 10 ほうれん草 10			和風スパゲティ	スパゲティ 120	豚挽肉 40	玉ねぎ 25 ほうれん草 25 人参 15 しめじ 20 えのき 20	
9 (金)	ごぼうサラダ	マヨネーズ 5 (乳・卵不使用)		ごぼう 30 人参 10 コーン 10	牛乳	23 (金)	いんげんの胡麻和え		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	いんげん 25 人参 10	
	オレンジ			オレンジ 30			白菜のスープ			白菜 18 コーン 5	
	そぼろ丼	米 70	鶏挽肉 45	玉ねぎ 20 人参 15 コーン 15 いんげん 10			バナナ			バナナ 40	
	大根の和え物			大根 40 人参 12			ご飯	米 70			
10 (土)	もやしのスープ		わかめ 0.2	もやし 18	牛乳	24 (土)	シュガートースト 食パン (卵不使用)	さつまいも 20	鶏肉 50	玉ねぎ 25 人参 10 ピーマン 10 赤ピーマン 8	
	グレーブルーツ			グレーブルーツ 30			ほうれん草のお浸し		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	ほうれん草 40 人参 10	
	ご飯	米 70					もやしの味噌汁		刻みあけ 8	もやし 18 青ねぎ 2	
	肉じゃが	じゃがいも 35 こんにゃく 10	豚肉 45	玉ねぎ 20 人参 10 グリンピース 5			ご飯	米 70			
11 (日)	キャベツの和え物			キャベツ 40 人参 10 コーン 5	牛乳	25 (日)	おかし ホームバイ 乳× おこさせんべいに変更	豚肉の甘酢炒め		豚肉 60	玉ねぎ 30 人参 10
	豆腐の味噌汁			豆腐 22			キャベツの甘酢和え			キャベツ 35 胡瓜 10 人参 10	
	ご飯	米 70					ほうれん草の味噌汁	じゃがいも 13		ほうれん草 18	
	鮭の西京焼き		鮭 60				ご飯	米 70			
12 (月)	炒り豆腐			豆腐 40	牛乳	26 (月)	マッシュマロサンド クラッカー (卵不使用)	マッシュマロ (卵不使用)	たら 60		
	小松菜のすまし汁			小松菜 15 玉ねぎ 10			大根とちくわの煮物		焼きちくわ 10 (卵・卵不使用)	大根 40 人参 10 グリンピース 4	
	オレンジ			オレンジ 30			白菜のすまし汁			白菜 18 玉ねぎ 10	
	ご飯	米 70					オレンジ			オレンジ 30	
13 (火)	チンジャオロース		牛肉 45	玉ねぎ 30 人参 15 ビーマン 10 赤ビーマン 6	牛乳	27 (火)	おかし 前田クラッカー 乳× 野菜家族に変更	ボーケチャップ		豚肉 50	玉ねぎ 30 人参 15 しめじ 10
	春雨サラダ	春雨 6	わかめ 0.3	人参 10			小松菜の和え物			小松菜 25 キャベツ 25 人参 10	
	白菜の味噌汁			白菜 10			豆腐のスープ			豆腐 22 コーン 8	
	しょうゆラーメン	ラーメン 120 (卵不使用)	豚肉 30	玉ねぎ 10 人参 10 もやし 8 キャベツ 10			グレーブルーツ			グレーブルーツ 30	
14 (水)	大根の胡麻マヨ和え	マヨネーズ 7 (乳・卵不使用)		大根 40 人参 12	牛乳	28 (水)	中華丼	米 70	豚肉 40	玉ねぎ 25 人参 15 チングン菜 10 白菜 10 干しシイタケ 0.5	
	高野豆腐の煮物			高野豆腐 7			ひじきのマヨサラダ	マヨネーズ 6 (卵・卵不使用)	ひじき 2.5 コーン 4 (卵・卵不使用)	人参 10 玉ねぎ 8 いんげん 8	
	パナナ			パナナ 40			わかめのスープ		わかめ 0.4	玉ねぎ 10 オレンジ 30	
	チキンカレー (乳・卵不使用)	米 80 じゃがいも 30	鶏肉 35	玉ねぎ 20 人参 10 グリンピース 5			オレンジ				
15 (木)	ブロッコリーの和え物			ブロッコリー 30 人参 10 コーン 6	牛乳	29 (木)	きつねおにぎり 米、ささみ揚げ 上白糖、しょうゆ、 和風だし、りいごま		ラーメン 120 (卵不使用)	豚肉 35	玉ねぎ 25 人参 10 もやし 10 コーン 6
	グレーブルーツ			グレーブルーツ 30			キャベツのツナ和え	さつまいも 40		キャベツ 35 きゅうり 10 人参 10 パナナ 40	
	混ぜ込みチャーハン						パナナ				
	ボテトサラダ	じゃがいも 35 マヨネーズ 6 (乳・卵不使用)		人参 10 コーン 6			ごはんご飯	米 60	豚挽肉 15	ごぼう 10 人参 8 グリンピース 5	
16 (金)	キャベツのスープ			キャベツ 18 ほうれん草 10	牛乳	30 (金)	おかし エースコイン 乳× アンパンマンビーベンべいに変更	刻み揚げ		豚肉 80	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5
	ご飯	米 60	鶏肉 50	玉ねぎ 17 人参 15 グリンピース 5			いんげんのおかか和え			焼きちくわ 10 (卵・卵不使用)	いんげん 25 人参 10 かつおぶし 0.5
	大根のすまし汁						大根のすまし汁			大根 18 玉ねぎ 10 青ねぎ 2	
	ご飯	米 60	鶏肉 50	玉ねぎ 17 人参 15 グリンピース 5			ご飯	米 70			
17 (土)	ボテトサラダ	じゃがいも 35 マヨネーズ 6 (乳・卵不使用)		人参 10 コーン 6	牛乳	31 (土)	麻婆豆腐			豚挽肉 35 豆腐 40	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5
	キャベツのスープ			キャベツ 18 ほうれん草 10			もやしの和え物			もやし 40 胡瓜 10 コーン 5	
	ごはんご飯						キャベツのスープ			キャベツ 18 ほうれん草 10	
	おかし 前田クラッカー 乳× アンパンマンビーベンべいに変更						ご飯	米 70			

☆乳児は10時におやつがあります。
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、
食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料(食品名)の中には、調味料は記載しておりません。

