

令和 8 年

1月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5 ・ 月 19	ご飯 さばの香味焼き 切り干し大根の煮物 大根とさつまいもの味噌汁	牛乳 マーブルケーキ	さば・みそ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・ごま油・油・三温糖・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖	にんにく・しょうが・切干しだいこん・にんじん・だいこん・たまねぎ・乾わかめ
6 ・ 火 20	焼肉丼 呉汁 あおのりいりこ	牛乳 お麩のラスク(プレーン)	ぶたもも・大豆水煮缶詰・みそ・煮干し・普通牛乳	精白米・油・三温糖・砂糖・焼きふ・有塩バター	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・トマトケチャップ・だいこん・ぶなしめじ・長ねぎ・あおのり
7 ・ 水 21	ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ ブロッコリーとチーズのおかか和え 塩豚汁	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替えせんべい)	ぶたひき肉・木綿豆腐・プロセスチーズ・削り節・ぶたもも・普通牛乳・鶏卵	精白米・パン粉・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・キャベツ・長ねぎ・にんじん
8 ・ 木 22	ご飯 韓国風の風ふりかけ 筑前煮 かきたま汁 (卵禁/除去食) みかん	牛乳 焼きいも チーズ	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・ごま油・三温糖・いりごま・じゃがいも・油・片栗粉・さつまいも	焼きのり・にんじん・れんこん・ごぼう・さやえんどう・たまねぎ・ほうれんそう・みかん
9 ・ 金 23	卵とじうどん (卵禁/除去食) じゃがいもと人参のきんぴら バナナきなこ	牛乳 さつまいもの唐揚げ	鶏もも・鶏卵・油揚げ・きな粉・普通牛乳	ゆでうどん・片栗粉・じゃがいも・油・三温糖・いりごま・砂糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・しょうが・乾しいたけ・にんじん・バナナ
10 ・ 土 24	カレーうどん 小松菜と油揚げの煮びたし バナナ	牛乳 せんべい チーズ	ぶたもも・油揚げ・普通牛乳・プロセスチーズ	ゆでうどん・片栗粉・しょうゆ・せんべい	にんじん・冷凍コーン・長ねぎ・こまつな・バナナ
13 ・ 火 27	ツナとたまごのそぼろご飯 (卵禁/除去食) 豆腐ときくらげの中華スープ きんとん	牛乳 チーズおかか焼きおにぎり	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ・かつお節	精白米・砂糖・すりごま・油・ごま油・さつまいも・いりごま	焼きのり・きくらげ・ほうれんそう・にんじん
14 ・ 水 28	ご飯 鶏肉とレバーのかりん揚げ コーンサラダ なめこの味噌汁	牛乳 ミルクもち	鶏もも・ぶた肝臓・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉・油・三温糖・いりごま・ごま油・砂糖	しょうが・にんにく・トマトケチャップ・コーン缶詰粒・キャベツ・にんじん・なめこ・たまねぎ
15 ・ 木 29	食パン いちごジャム ポテトミートグラタン ブロッコリーのナムル 人参ポタージュ	牛乳 おかかチャーハン	普通牛乳・ぶたひき肉・プロセスチーズ・脱脂粉乳・かつお節	食パン・じゃがいも・有塩バター・オリーブ油・砂糖・パン粉・すりごま・ごま油・精白米・油	いちごジャム・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・にんにく・ブロッコリー・にんじん・青ピーマン
16 ・ 金 30	カレーライス 春雨スープ バナナ	牛乳 メロンパン風トースト (卵禁/代替えせんべい)	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵	精白米・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・緑豆はるさめ・ごま油・食パン・砂糖	にんじん・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・キャベツ・バナナ・レモン果汁
17 ・ 土 31	ビビンバ風ご飯 わかめスープ みかん	牛乳 せんべい ビスケット	ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・油・砂糖・ごま油・すりごま・しょうゆせんべい・ビスケット	しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・だいずもやし・乾わかめ・長ねぎ・みかん
26 月	ご飯 カレイの蒲焼 かぼちゃのいとし煮 凍り豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 きつねうどん	まがれい・ゆで大豆缶詰・凍り豆腐・みそ・普通牛乳・油揚げ	精白米・薄力粉・油・三温糖・ゆでうどん	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児								
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
521 Kcal	20.9 g	16.8 g	233 mg	2.3 mg	562 μg	0.35 mg	0.49 mg	24 mg