

1月 給食献立表

令和8年

三歳以上児

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	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
2 金	年始休み						
3 土	年始休み						
5 月	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え 種なしブルーネ	牛乳(10時) 牛乳 スイートパンプキン りんご	・鶏もも ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳・鶏卵卵白(生) ・鶏卵卵黄(生)	・羽地米・調合油・小麦粉 ・車糖(上白糖) ・無塩バター	・にんにく(りん茎、生)・しょうが ・たまねぎ ・にんじん・れんこん(根茎、生) ・だいこん ・りんご・芽えブロッコリー	523kcal 15.7g	13.9g 1.0g
6 火	スパゲティナポリタン キャベツと人参サラダ 豆乳スープ	牛乳(10時) 牛乳 コーンバターおにぎり オレンジ	・ベーコン・粉チーズ ・カットわかめ ・普通牛乳	・マカロニ・調合油・なたね油 ・車糖(上白糖) ・だいず豆腐(豆乳)・羽地米 ・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・キャベツ・コーン缶詰・こまつな ・かぼちゃ ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	531kcal 17.1g	15.5g 1.6g
7 水	ご飯 鶏肉の甘辛焼き ひじきサラダ にらと卵の味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ドーナツ(市販) イチゴ	・鶏もも・卵・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・調合油 ・さやえんどう(若さや、生) ・マヨネーズ ・ごま(いり)・小麦粉	・白ねぎ・ごぼう千切り・乾ひじき ・れんこん(根茎、生) ・にら・たまねぎ・いちご	545kcal 19.7g	21.7g 1.6g
8 木	ご飯 豚とじゃがいもの味噌煮 ほうれん草の白和え かぶのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 きな このスノーボールクッキ ー オレンジ	・ぶたもも・普通牛乳	・金芽米・じゃがいも・調合油 ・車糖(上白糖) ・絹ごし豆腐・ごま(いり) ・無塩バター ・グラニュー糖・小麦粉	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ・にんじん ・糸こんにゃく ・かぶ(根、皮むき、生) ・かぶ(葉、生)・しめじ・白ねぎ	548kcal 19.8g	21.1g 1.5g
9 金	じゅーしー おかかピーマン もずく汁	牛乳(10時) 牛乳 オレンジゼリー(市販) ウエハース	・ぶたばら・刻み昆布 ・かつお加工品(かつお節) ・もずく・普通牛乳 ・てんぐさ(寒天)	・金芽米・サラダ油・調合油 ・三温糖 ・ウエハース	・にんじん・しいたけ・こねぎ ・青ピーマン ・オレンジ(濃縮還元ジュ)	504kcal 13.3g	15.4g 1.3g
10 土	作品展						
13 火	ロールパン ミートボール ツナの彩りサラダ トマトと卵のスープ	牛乳(10時) 牛乳 ココアプリン ハードビスケット	・ぶたミンチ・卵 ・シーチキン ・カットわかめ・普通牛乳 ・ゼラチン ・ホイップクリーム	・ロールパン・パン粉(乾燥) ・車糖(上白糖) ・かたくり粉・調合油 ・ピュアココア ・ハードビスケット	・たまねぎ・青ピーマン・しいたけ ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・トマト ・パセリ ・いちご	641kcal 25.1g	33.8g 1.7g
14 水	ご飯 さばの塩焼き 大根と竹輪のサラダ かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 カップケーキ(市販) バナナ	・まさば(生) ・カットわかめ ・削り節・にぼし ・普通牛乳 ・卵	・羽地米・ちくわ ・車糖(上白糖) ・ホットケーキ粉	・だいこん・かぼちゃ・白ねぎ ・バナナ	516kcal 22.4g	15.4g 1.4g
15 木	弁当会	牛乳(10時) 牛乳 せんべい りんご	・普通牛乳	・しょうゆせんべい	・りんご	166kcal 4.9g	4.2g 0.4g
16 金	ご飯 みそかつ キャベツサラダ ちくわとねぎのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 誕生日ケーキ みかん	・ぶたもも・焼き竹輪 ・カットわかめ ・普通牛乳	・羽地米・小麦粉 ・パン粉(乾燥) ・調合油・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・スポンジケーキ	・キャベツ・きゅうり・にんじん ・レモン果汁 ・白ねぎ・うんしゅうみかん	446kcal 18.4g	11.9g 1.7g
17 土	ご飯 油みそ ケーブリチー ゆし豆腐	牛乳(10時) 牛乳 せんべい オレンジ	・シーチキン・みそ ・刻み昆布 ・ぶたばら ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・金芽米・三温糖・サラダ油 ・車糖(上白糖) ・だいずゆし豆腐 ・しょうゆせんべい	・にんじん・こねぎ ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	499kcal 19.1g	16.4g 2.0g
19 月	ご飯 いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(ねぎ・わかめ・ふ)	牛乳(10時) 牛乳 フライドあさつ りんご	・まいわし(生)・にぼし ・カットわかめ ・普通牛乳	・金芽米・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・焼きふ(車ふ)・さつまいも ・調合油	・しょうが・うめ梅干し(塩漬) ・ほうれん草 ・もやし・にんじん・白ねぎ・りんご	497kcal 18.6g	14.4g 1.7g
20 火	沖縄そば(ソーキ) 水菜のごまサラダ キャンディチーズ	牛乳(10時) 牛乳 青菜とじゃこのおにぎり オレンジ	・ぶたばら・卵 ・まこんぶ(素干し) ・プロセスチーズ ・普通牛乳 ・釜揚げしらす	・名護そば・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・調合油・三温糖・羽地米	・こねぎ・みずな・にんじん ・こまつな ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	599kcal 22.2g	26.4g 2.5g
21 水	ご飯 鶏肉の甘辛焼き ひじきサラダ にらと卵の味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 揚げパン 柿	・鶏もも・卵・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・調合油 ・さやえんどう(若さや、生) ・マヨネーズ ・ごま(いり)・コッペパン	・白ねぎ・ごぼう千切り・乾ひじき ・れんこん(根茎、生) ・にら・たまねぎ・かき(甘がき、生)	544kcal 21.7g	18.8g 1.9g
22 木	ご飯 豚とじゃがいもの味噌煮 ほうれん草の白和え かぶのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 きな このスノーボールクッキ ー りんご	・ぶたもも・普通牛乳	・金芽米・じゃがいも・調合油 ・車糖(上白糖) ・絹ごし豆腐・ごま(いり) ・無塩バター ・グラニュー糖・小麦粉	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ・にんじん ・糸こんにゃく ・かぶ(根、皮むき、生) ・かぶ(葉、生)・しめじ・白ねぎ	551kcal 19.6g	21.1g 1.5g
23 金	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとしらすのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ぜんざい ハードビスケット	・鶏もも ・しらす干し(微乾燥品) ・削り節・カットわかめ ・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・かたくり粉・小麦粉 ・調合油 ・車糖(上白糖)・木綿豆腐 ・あずき(全粒、乾) ・黒砂糖	・しょうが・にんにく(りん茎、生) ・キャベツ ・青ピーマン・葉ねぎ(葉、生)	673kcal 25.4g	19.9g 1.8g
24 土	チキンライス コールスロー 青菜のコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 せんべい りんご	・鶏もも・普通牛乳	・金芽米・調合油 ・車糖(上白糖) ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・コーン缶詰・青ピーマン ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・だいこん ・パセリ・りんご	441kcal 13.9g	10.5g 1.2g
26 月	ご飯 ビーフシチュー キャンディチーズ ムーチャー	牛乳(10時) 牛乳 クリームパン りんご	・乳用肥育牛肉かた(生皮下) ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・金芽米・じゃがいも・調合油 ・もち米製品白玉粉 ・黒砂糖・乾燥マッシュポテト ・クリームパン	・にんじん・たまねぎ ・マッシュルーム水煮缶 ・りんご	655kcal 19.5g	18.7g 1.2g

# 1月 給食献立表

令和 8年

三歳以上児

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	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
27	火	ロールパン ミートボール ツナの彩りサラダ トマトと卵のスープ	牛乳(10時) 牛乳 ココアプリン ハードビスケット	・ぶたミンチ・卵 ・シーチキン ・カットわかめ・普通牛乳 ・ゼラチン ・ホイップクリーム	・ロールパン・パン粉(乾燥) ・車糖(上白糖) ・かたくり粉・調合油 ・ビュアココア ・ハードビスケット	・たまねぎ・青ピーマン・しいたけ ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・トマト ・パセリ ・いちご	641kcal 25.1g	33.8g 1.7g
28	水	ご飯 さばの塩焼き 大根と竹輪のサラダ かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 キャロットケーキ みかん	・まさば(生) ・カットわかめ ・削り節・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・ちくわ ・車糖(上白糖) ・小麦粉・三温糖・有塩バター	・だいこん・かぼちゃ・白ねぎ ・にんじん ・うんしゅうみかん	506kcal 20.8g	17.0g 1.4g
29	木	ご飯 豚肉のすき焼き風 しらすの海苔和え 味噌汁(小松菜・ えのき・玉ねぎ)	牛乳(10時) 牛乳 どら焼き バナナ	・ぶたもも ・しらす干し(微乾燥品) ・焼きのり・にぼし ・普通牛乳 ・卵	・羽地米・だいず焼き豆腐 ・調合油 ・車糖(上白糖)・小麦粉 ・こしあん ・無塩バター	・にんじん・白ねぎ・糸こんにゃく ・えのきたけ ・キャベツ・もやし・にんじん ・こまつな ・たまねぎ・バナナ	559kcal 23.2g	14.6g 1.9g
30	金	ご飯 みそかつ キャベツサラダ ちくわとねぎのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 サラスパ りんご	・ぶたもも・焼き竹輪 ・カットわかめ ・普通牛乳	・羽地米・小麦粉 ・パン粉(乾燥) ・調合油・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・マヨネーズ	・キャベツ・きゅうり・にんじん ・レモン果汁 ・白ねぎ・コーン缶詰・りんご	564kcal 21.5g	15.5g 1.9g
31	土	そばろ井 キャベツの梅おかかかえ えのきと白菜のすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 せんべい りんご	・ぶたミンチ ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・しょうゆせんべい	・しょうが・ほうれんそう・キャベツ ・きゅうり ・梅干し・えのきたけ ・はくさい(結球葉、生) ・こねぎ・りんご	463kcal 17.4g	12.7g 1.7g

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182µg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	464kcal	17.0g	15.7g	186mg	1.8mg	169µg	0.29mg	0.32mg	25mg	3.6g	1.4g

食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります