



2026年 1月 献 立 表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
5月	年明けうどん・松風焼・パインきんとん・紅白サラダ・みかん・麦茶		なかよしココア クッキー・牛乳	うどん（ゆで）、砂糖（三温糖）、プレミックス粉（天ぷら用）、なたね油、かたくり粉、さつまいも、有塩バター、ごま油、米粉	蒸しかまぼこ、かつお節、鶏（ひき肉）、豚（ひき肉）、絞り豆腐、ツナフレーク、牛乳	人参、あさつき、たまねぎ、パインアップル（缶詰）、大根、みかん	エネルギー：712kcal タンパク：21.2g 脂質：31.2g カルシウム：228mg 塩分：1.5g
6火	すみれカレーライス・カラフルサラダ・キャベツのスープ・バナナ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）、雑穀（六穀）、じゃがいも、なたね油、小麦粉（薄力粉）、有塩バター、砂糖（三温糖）	豚（ロース）、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、牛乳	人参、たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、りんご、トマト、ブロッコリー、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、バナナ（	エネルギー：620kcal タンパク：19.7g 脂質：16.0g カルシウム：217mg 塩分：2.2g
7水	野菜パン・鶏肉のトマト煮・マセドアンサラダ・野菜たっぷりポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		七草がゆ・お菓子・麦茶	野菜パン、砂糖（三温糖）、なたね油、じゃがいも、米（七分つき米）	鶏（もも）、ハム、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト（缶詰・ホール）、人参、きゅうり、キウイフルーツ、七草	エネルギー：599kcal タンパク：20.7g 脂質：13.8g カルシウム：156mg 塩分：2.3g
8木	ゆかりご飯・鱈のバーベキューソース・大根としいたけの炊くうま煮・水菜と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		米粉のガトーショコラ・牛乳	米（七分つき米）、米（水稻・発芽玄米）、砂糖（三温糖）、なたね油、米粉、米ぬか油、粉糖	さわら（切身）、豚（肩ロース）、かつお節、油揚げ、煮干し、豆乳、牛乳	パインアップル（缶詰）、たまねぎ、大根、人参、生しいたけ、さやいんげん、きょうな、バレンシアオレンジ	エネルギー：603kcal タンパク：23.1g 脂質：19.9g カルシウム：245mg 塩分：1.7g
9金	豚丼・鉄分たっぷりサラダ・豆腐の味噌汁・バナナ・麦茶		信玄豆腐白玉・麦茶	白玉粉、黒蜜、米（七分つき米）、雑穀（六穀）、しらたき、なたね油、砂糖（三温糖）	絹ごし豆腐、きな粉（全粒大豆）、豚（ばら）、削り節、ハム、煮干し	たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、人参、スイートコーン、えのきたけ、わかめ、根深ねぎ、バナナ	エネルギー：580kcal タンパク：18.0g 脂質：19.8g カルシウム：111mg 塩分：1.2g
10土	麦ご飯・ブルコギ・わかめスープ・フルーツ・ヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、砂糖（三温糖）、ごま油	豚（肩ロース）、ヨーグルト、牛乳	人参、たまねぎ、青ピーマン、わかめ、根深ねぎ、えのきたけ、バレンシアオレンジ、バナナ	エネルギー：569kcal タンパク：19.8g 脂質：15.9g カルシウム：359mg 塩分：1.2g
13火	麦ご飯・マーボー大根・春雨サラダ・中華スープ・パイナップル・麦茶		さつま芋の開口笑・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、砂糖（三温糖）、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ（乾）、米粉、さつまいも、なたね油	豚（ひき肉）、ハム、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	大根（葉）、根深ねぎ、人参、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、わかめ、チンゲンサイ（葉）、きくらげ（乾）、パインアップル	エネルギー：538kcal タンパク：16.5g 脂質：15.4g カルシウム：279mg 塩分：1.1g
14水	バターロール・ムサカ・グreekサラダ・レヴィシアスーパ・キウイフルーツ・麦茶		ギリシャヨーグルトのバナナパフェ・麦茶	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、米粉パン、有塩バター、米粉、メープルシロップ、コーンフレーク	豚（ひき肉）、牛（ひき肉）、牛乳、プロセスチーズ、ベーコン、ひよこ豆（ゆで）、プレーンヨーグルト、ホイップクリーム	なす、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、人参、キウイフルーツ、バナナ	エネルギー：554kcal タンパク：16.6g 脂質：27.4g カルシウム：210mg 塩分：2.1g
15木	麦ご飯・鱈の野菜たっぷり野菜あんかけ・大根サラダ・ほうれん草のみそ汁・バナナ・麦茶		カリカリ小松菜スティック・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、かたくり粉、なたね油、砂糖（三温糖）、ごま油、小麦粉（薄力粉）、有塩バター	まだら（切身）、ツナフレーク、煮干し、牛乳	人参、たまねぎ、えのきたけ、大根、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、根深ねぎ、バナナ、小松菜	エネルギー：575kcal タンパク：20.4g 脂質：13.9g カルシウム：215mg 塩分：1.6g
16金	やしそば・厚揚げユウリン・水菜のスープ・オレンジ・麦茶		ホットケーキ・牛乳	中華めん（蒸し）、なたね油、砂糖（三温糖）、プレミックス粉（ホットケーキ用、有塩バター、メープルシロップ	豚（ばら）、生揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、りよくとうもやし、人参、青ピーマン、ブロッコリー、根深ねぎ、きょうな、大根（葉）、バレンシアオレンジ	エネルギー：576kcal タンパク：20.6g 脂質：24.0g カルシウム：365mg 塩分：1.0g
17土	カレーピラフ・ドレッシングサラダ・じゃがいものスープ・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）、オリーブ油、じゃがいも	ベーコン、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、人参、青ピーマン、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、バレンシアオレンジ	エネルギー：523kcal タンパク：14.9g 脂質：15.3g カルシウム：273mg 塩分：1.4g
19月	鶏塩うどん・ほうれん草のごま和え・ごぼうのから揚げ・みかん・麦茶		なかよしココアクッキー・牛乳	うどん（ゆで）、砂糖（三温糖）、かたくり粉、なたね油、米粉、有塩バター	鶏（もも）、牛乳	根深ねぎ、えのきたけ、小松菜、ほうれんそう、人参、ごぼう、みかん	エネルギー：565kcal タンパク：16.5g 脂質：23.2g カルシウム：231mg 塩分：1.5g
20火	すみれカレーライス・カラフルサラダ・キャベツのスープ・バナナ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）、雑穀（六穀）、じゃがいも、なたね油、小麦粉（薄力粉）、有塩バター、砂糖（三温糖）	豚（ロース）、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、牛乳	人参、たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、りんご、トマト、ブロッコリー、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、バナナ（	エネルギー：620kcal タンパク：19.7g 脂質：16.0g カルシウム：217mg 塩分：2.2g
21水	野菜パン・鶏肉のトマト煮・マセドアンサラダ・野菜たっぷりポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		わかめおにぎり・するめいか・麦茶	野菜パン、砂糖（三温糖）、なたね油、じゃがいも、米（七分つき米）、大麦（押麦）	鶏（もも）、ハム、牛乳、するめ	たまねぎ、キャベツ、トマト（缶詰・ホール）、人参、きゅうり、キウイフルーツ、わかめ、あまのり（焼きのり）	エネルギー：611kcal タンパク：21.6g 脂質：13.9g カルシウム：160mg 塩分：2.0g



2026年 1月 献 立 表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
22 木	ゆかりご飯・鯖のバーベキューソース・大根としいたけの炊くうま煮・水菜と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		米粉のガトーショコラ・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, なたね油, 米粉, 米ぬか油, 粉糖	さわら（切身）, 豚（肩ロース）, かつお節, 油揚げ, 煮干し, 豆乳, 牛乳	パインアップル（缶詰）, たまねぎ, 大根, 人参, 生しいたけ, さやいんげん, きょうな, バレンシアオレンジ	エネルギー: 603kcal タンパク: 23.1g 脂質: 19.9g カルシウム: 245mg 塩分: 1.7g
23 金	豚丼・鉄分たっぷりサラダ・豆腐の味噌汁・バナナ・麦茶		信玄豆腐白玉・麦茶	白玉粉, 黒蜜, 米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, しらかき, なたね油, 砂糖（三温糖）	絹ごし豆腐, きな粉（全粒大豆）, 豚（ばら）, 削り節, ハム, 煮干し	たまねぎ, ほうれんそう, ひじき, 人参, スイートコーン, えのきたけ, わかめ, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 580kcal タンパク: 18.0g 脂質: 19.8g カルシウム: 111mg 塩分: 1.2g
24 土	麦ご飯・ブルコギ・わかめスープ・フルーツ・ヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, ごま油	豚（肩ロース）, ヨーグルト, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, わかめ, 根深ねぎ, えのきたけ, バレンシアオレンジ, バナナ	エネルギー: 569kcal タンパク: 19.8g 脂質: 15.9g カルシウム: 359mg 塩分: 1.2g
26 月	夕焼けごはん・鶏手羽のさっぱり煮・ほうれん草ともやしのサラダ・かぶのみそ汁・オレンジ・麦茶		キャラメルラスク・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, 食パン, 有塩バター	しらす干し, 鶏（手羽）, うずら卵（全卵）, 削り節, 煮干し, 牛乳	人参, 大根, ほうれんそう, りょくとうもやし, かぶ（皮つき）, 根深ねぎ, わかめ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 579kcal タンパク: 24.4g 脂質: 19.2g カルシウム: 242mg 塩分: 2.5g
27 火	麦ご飯・マーボー大根・春雨サラダ・中華スープ・パイナップル・麦茶		さつま芋の開口笑・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, ごま油, 緑豆はるさめ（乾）, 米粉, さつまいも, なたね油	豚（ひき肉）, ハム, 削り節, 絹ごし豆腐, 牛乳	大根（葉）, 根深ねぎ, 人参, たまねぎ, きゅうり, スイートコーン, わかめ, チンゲンサイ（葉）, きくらげ（乾）, パインアップル	エネルギー: 538kcal タンパク: 16.5g 脂質: 15.4g カルシウム: 279mg 塩分: 1.1g
28 水	バターロール・ハンバーグ・マカロニサラダ・パンプキンポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		カップdeヤクルト・お菓子・麦茶	ロールパン, かたくり粉, なたね油, マカロニ（乾）, 砂糖（三温糖）, オリーブ油	豚（ひき肉）, 絞り豆腐, ハム, 豆乳, カップdeヤクルト	たまねぎ, ブロッコリー, きゅうり, 人参, スイートコーン, 日本かぼちゃ, キウイフルーツ	エネルギー: 581kcal タンパク: 20.8g 脂質: 24.7g カルシウム: 138mg 塩分: 1.8g
29 木	麦ご飯・鯖の野菜たっぷり野菜あんかけ・大根サラダ・ほうれん草のみそ汁・バナナ・麦茶		カリカリ小松菜スティック・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, かたくり粉, なたね油, 砂糖（三温糖）, ごま油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	まだら（切身）, ツナフレーク, 煮干し, 牛乳	人参, たまねぎ, えのきたけ, 大根, きゅうり, わかめ, ほうれんそう, 根深ねぎ, バナナ, 小松菜	エネルギー: 575kcal タンパク: 20.4g 脂質: 13.9g カルシウム: 215mg 塩分: 1.6g
30 金	やきそば・厚揚げユーリン・水菜のスープ・オレンジ・麦茶		ホットケーキ・牛乳	中華めん（蒸し）, なたね油, 砂糖（三温糖）, プレミックス粉（ホットケーキ用, 有塩バター）, メーブルシロップ	豚（ばら）, 生揚げ, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, ブロッコリー, 根深ねぎ, きょうな, 大根（葉）, バレンシアオレンジ	エネルギー: 576kcal タンパク: 20.6g 脂質: 24.0g カルシウム: 365mg 塩分: 1.0g
31 土	カレーピラフ・ドレッシングサラダ・じゃがいものスープ・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, オリーブ油, じゃがいも	ベーコン, プロセスチーズ, 牛乳	たまねぎ, 人参, 青ピーマン, スイートコーン, キャベツ, きゅうり, バレンシアオレンジ	エネルギー: 523kcal タンパク: 14.9g 脂質: 15.3g カルシウム: 273mg 塩分: 1.4g

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

* 毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。



あけましておめでとうございます。
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていききたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。



お知らせ

- 1月7日・・・午後のおやつ時間に、七草がゆを食べます。
- 1月14日・・・世界の料理～ギリシャ～
- 今月も、クッキング保育を行いたいと思います。対象クラスには、後日teamsにてお知らせします。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



春の七草

七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

