

2026年 1月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。新しい年がスタートしましたね。お正月はゆっくり過ごせましたか？年末年始で生活リズムも崩れてしまった方もいるかと思います。体調に気を付けながら、早寝早起きをこころがけ、バランスの良い食事をしっかり食べて、冬を乗り越え、今年も元気いっぱい過ごしていきましょう！今年も安全でおいしい給食を作ります！	午後 5 牛乳 ピスコ	6 牛乳 塩せんべい	7 牛乳 クッキー	1 休園日 2026 謹賀新年	2 休園日 3 休園日
昼食 すき焼き風うどん ほうれん草のツナ和え いちご	御飯・さつま芋みそ汁 赤魚の煮つけ 納豆和え バナナ♪	七草ビビンバ♪ ホタテ貝と白菜スープ 豆腐と卵のとろみ煮 りんご	御飯・キャベツすまし汁 さばのみそ煮 ブロッコリー白和え みかん♪	カレーライス♪ 福神漬け にんじんのごまあえ キウイフルーツ♪	マーポー豆腐丼 キャベツのスープ 南瓜バター醤油煮 みかん
午後 牛乳 五平餅	牛乳 ベイクド里芋	牛乳 豆乳ぱりん	牛乳 肉まん	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 おかし
午前 12 成人の日	13 牛乳 源氏パイ	14 牛乳 塩せんべい	15 牛乳 醤油せんべい	16 牛乳 ぼたぼた焼き	17 牛乳 塩せんべい
昼食 	納豆パスタ なめこのみそ汁 里芋のチーズ焼き みかん	パン♪ ビーフシチュー レタスサラダ バナナ	わかめ御飯・もやしみそ汁 ぶり大根 小松菜の煮浸し いちご	タコライス♪ かぶのスープ れんこんきんぴら りんご	きつねうどん 鶏肉のBBQソース バナナヨーグルト
午後 	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 たい焼き（カスタード）	牛乳 苺クレープ	牛乳 ブルーベリーパイ	牛乳 おかし
午前 19 牛乳 バームクーヘン	20 牛乳 白い風船	21 牛乳 醤油せんべい	22 牛乳 塩せんべい	23 牛乳 ドーナツ	24 牛乳 醤油せんべい
昼食 みそちゃんぽんラーメン ちくわ磯辺焼き いちご	御飯・白菜クリームスープ スコップコロッケ ピーマンのナムル りんご	御飯・卵スープ ホイコロー きゅうりのお浸し みかん	御飯・切干大根みそ汁 鮭の塩焼き♪ カレーポテトサラダ バナナ	ハヤシライス♪ 人参マヨおかかサラダ りんご	野菜あんかけ丼 なすのみそ汁 さつまいもチーズ焼き オレンジ
午後 牛乳 じゃこおかかおにぎり	牛乳 ホットドック	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳 マカロニきな粉♪	牛乳 おかし
午前 26 牛乳 メープルケーキ	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 おかき	29 牛乳 醤油せんべい	30 牛乳 ピスコ	31 牛乳 塩せんべい
昼食 醤油ラーメン♪ 餃子♪ みかんゼリー	御飯・かぶのすまし汁 みそカツ♪ キャベツの香り漬け いちご	おにぎり(持参) 芋の子汁(みそ) 肉団子 ブロッコリーおかか和え みかん	御飯・そうめん汁 はっけみりん焼き 肉じゃが(鶏肉) バナナ	御飯・大根みそ汁 鶏のきじ焼き 冬の蒸し野菜(ゴマドレ) りんごゼリー	焼きそば わかめスープ チーズ みかん
午後 牛乳 鮭ごはん	牛乳 フライドポテト	牛乳 南瓜のプリンタルト	牛乳 ミニエクレア	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし

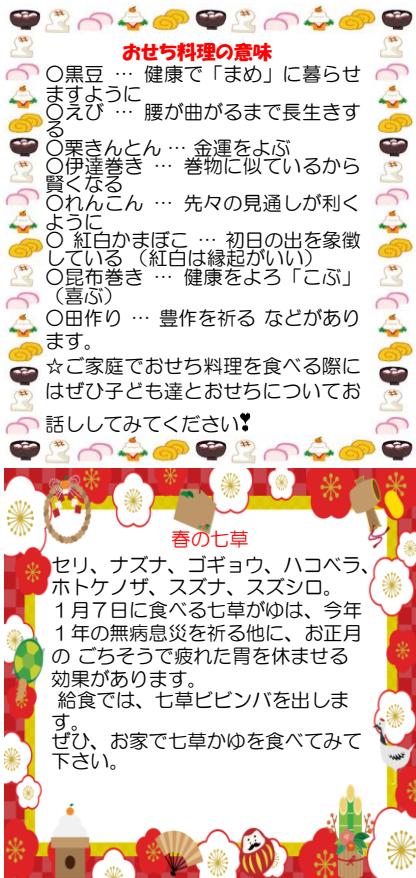
- 5日：お正月メニュー
- 7日：七草の日
- 15日：いいいちごの日
- 20日：5歳児のクッキンク
- 22日：カレー粉の日
- 28日：おにぎりデー（弁当）
- 30日：誕生会



食べたい給食を5歳児さんからリクエストしてもらつたので、1月から3月まで献立メニューに入れます！♪マークがリクエストメニューです！

1月の栄養価
エネルギー:475Cal
たんぱく質:19.6g
脂質:17.2g
カルシウム:283g

*物資の都合により内容を
変更する場合があります。



◎栄養がつまつた冬野菜
大根・かぶ・白菜・小松菜など
寒い冬に耐えて育つ野菜にはビ
タミンAやビタミンCなどの栄
養が豊富です。

食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体温も温まります。

