

令和8年1月

給食だより

No.1

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
5 (月)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁 オレンジ	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 233 mg
6 (火)	麦ご飯 鮭の南部焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 さけ、しょうゆ、酒、本みりん、ごま はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 9 g カルシウム 220 mg
7 (水)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 22 g カルシウム 242 mg
8 (木)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 (以)みかん (未)みかん缶	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 19 g カルシウム 251 mg
9 (金)	麦ご飯 鰯の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 さば、しうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	すいとん 小麦粉、鶏むね肉、だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、しょうゆ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 16 g カルシウム 105 mg
10 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じやがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 11 g カルシウム 224 mg
12 (月)	成人の日			
13 (火)	麦ご飯 煮魚 小松菜の五目和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 キャベツ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳、砂糖、マシュマロ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 11 g カルシウム 314 mg
14 (水)	ふりかけご飯(本かつお) 松風焼き すき昆布煮 味噌汁 バナナ	米、押麦、本かつおふりかけ 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 刻みこんぶ、切り干したいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 357 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16 g カルシウム 390 mg
15 (木)	麦ご飯 ツナ入り厚焼卵 もやしの和え物 野菜スープ (以)みかん (未)みかん缶	米、押麦 にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 みかん、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 15 g カルシウム 219 mg
16 (金)	麦ご飯 かじきの味噌焼 ひじきのサラダ 清汁 りんご	米、押麦 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 ひじき/ほしひじき、ほうれんそう、にんじん、ハム、コーン(冷凍)、卵(錦糸卵)、酢、しょうゆ、三温糖 たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 キャロットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉、 バター、ベーキングパウダー	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 21 g カルシウム 280 mg
17 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 9 g カルシウム 189 mg
19 (月)	麦ご飯 カレーライス コマ酢和え 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)、バター、牛乳、お米で作ったカレールー、バター、牛乳 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 16 g カルシウム 150 mg
20 (火)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18 g カルシウム 234 mg
21 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 239 mg
22 (木)	麦ご飯 すき焼き風煮 もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、 ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 20 g カルシウム 309 mg

令和8年1月

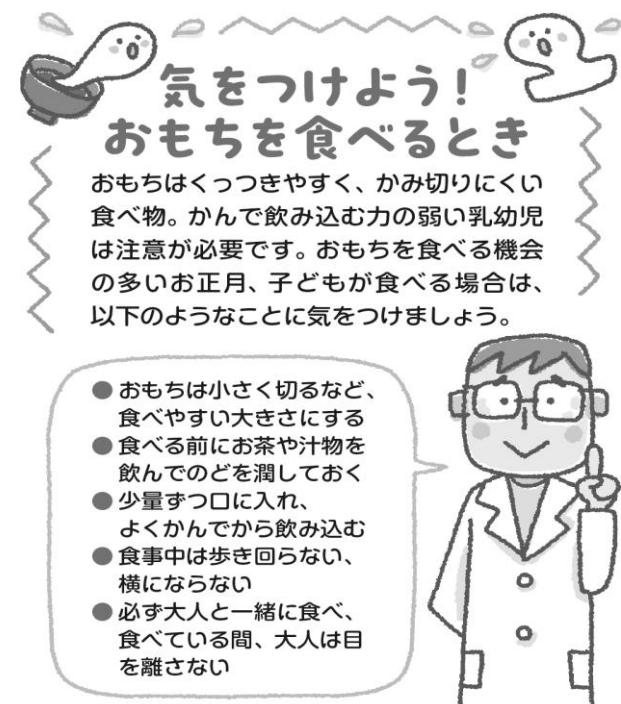
給食だより

No.2

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
23(金)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干ししいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 22 g カルシウム 263 mg
24(土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 11 g カルシウム 216 mg
26(月)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 バナナ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 16 g カルシウム 223 mg
27(火)	麦ご飯 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 野菜スープ (以)みかん (未)みかん缶	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油 サラスパ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 みかん、みかん缶	牛乳 アップルケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、グラニュー糖、卵、りんご、粉糖	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 21 g カルシウム 201 mg
28(水)	ゆかりご飯 鱈と野菜の蒸し焼 プロッコリーのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター プロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14 g カルシウム 251 mg
29(木)	麦ご飯 豚肉の柳川風 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん、水 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 14 g カルシウム 232 mg
30(金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の磯和え 清汁 りんご	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麸、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 336 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14 g カルシウム 201 mg
31(土)	焼きそば コンソメスープ バナナ	焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9 g 脂 質 11 g カルシウム 181 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。

※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



令和8年1月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
5 月	おかゆ,鶏肉と大根の煮物,さつまいも煮,味噌汁,オレンジ	米,／鶏肉,だいこん,にんじん,しょうゆ,／さつまいも,こまつな,しょうゆ,／キャベツ,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／オレンジ,
6 火	おかゆ,鮭の煮つけ,白菜の煮浸し,味噌汁,バナナ	米,／さけ,しょうゆ,／はくさい,にんじん,しょうゆ,／だいこん,にんじん,いわし(煮干し),減塩みそ,／バナナ,
7 水	おかゆ,焼肉,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,りんご	米,／豚肉,しょうゆ,片栗粉,／ブロッコリー,にんじん,食塩,／はくさい,にんじん,いわし(煮干し),減塩みそ,／りんご,
8 木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,みかん缶	米,／ひきわり納豆,しょうゆ,／豚ひき肉,だいこん,にんじん,しょうゆ,片栗粉,／キャベツ,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／みかん缶,
9 金	おかゆ,鮭の焼き魚,ほうれんそうのお浸し,味噌汁,バナナ	米,／さけ,食塩,／ほうれんそう,にんじん,しょうゆ,／木綿豆腐,はくさい,いわし(煮干し),減塩みそ,／バナナ,
10 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米,／豚肉,にんじん,ほうれんそう,しょうゆ,／じゃがいも,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／オレンジ,
12 月	成人の日	
13 火	おかゆ,煮魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米,／あかうお,しょうゆ,／こまつな,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／キウイフルーツ,
14 水	おかゆ,つくね煮,グリーンマッシュ,味噌汁,バナナ	米,／鶏ひき肉,たまねぎ,しょうゆ,／じゃがいも,ほうれんそう,しょうゆ,／はくさい,にんじん,いわし(煮干し),減塩みそ,／バナナ,
15 木	おかゆ,そぼろ煮,白菜のお浸し,野菜スープ,みかん缶	米,／豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,しょうゆ,片栗粉,／はくさい,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,たまねぎ,食塩,／みかん缶,
16 金	おかゆ,鱈の味噌焼き,さつまいもの煮物,清汁,りんご	米,／たら,減塩みそ,／さつまいも,にんじん,しょうゆ,／たまねぎ,こまつな,食塩,／りんご,
17 土	二色うどん,バナナ	干しうどん,にんじん,ほうれんそう,しょうゆ,／バナナ,
19 月	おかゆ,肉じゃが煮,キャベツの煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米,／豚肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,にんじん,しょうゆ,／はくさい,ほうれんそう,いわし(煮干し),減塩みそ,／キウイフルーツ,
20 火	おかゆ,鮭の煮魚,ほうれん草の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米,／さけ,しょうゆ,／ほうれんそう,にんじん,しょうゆ,／じゃがいも,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／グレープフルーツ,
21 水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,ブロッコリーのお浸し,野菜スープ,オレンジ	米,／木綿豆腐,豚ひき肉,にんじん,しょうゆ,片栗粉,／ブロッコリー,にんじん,しょうゆ,／たまねぎ,はくさい,食塩,／オレンジ,
22 木	おかゆ,豚肉と白菜の煮物,小松菜の煮物,味噌汁,バナナ	米,／豚肉,はくさい,にんじん,しょうゆ,／こまつな,じゃがいも,しょうゆ,／だいこん,にんじん,いわし(煮干し),減塩みそ,／バナナ,
23 金	おかゆ,鱈の煮物,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米,／たら,しょうゆ,／だいこん,にんじん,しょうゆ,／木綿豆腐,ほうれんそう,いわし(煮干し),減塩みそ,／グレープフルーツ,
24 土	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁,オレンジ	米,／豚肉,たまねぎ,にんじん,しょうゆ,片栗粉,／だいこん,にんじん,いわし(煮干し),減塩みそ,／オレンジ,
26 月	おかゆ,二色納豆,豚汁,バナナ	米,／ひきわり納豆,にんじん,ほうれんそう,しょうゆ,／豚肉,木綿豆腐,だいこん,にんじん,じゃがいも,減塩みそ,／バナナ,
27 火	おかゆ,鶏肉の煮物,じゃがいもの茶巾風,野菜スープ,みかん缶	米,／鶏肉,しょうゆ,片栗粉,／じゃがいも,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,たまねぎ,食塩,／みかん缶,
28 水	おかゆ,鱈と野菜の煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米,／たら,たまねぎ,にんじん,しょうゆ,／ブロッコリー,にんじん,しょうゆ,／木綿豆腐,キャベツ,いわし(煮干し),減塩みそ,／グレープフルーツ,
29 木	おかゆ,豚肉とほうれん草の煮物,白菜のお浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米,／豚肉,ほうれんそう,にんじん,しょうゆ,／はくさい,にんじん,しょうゆ,／じゃがいも,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／キウイフルーツ,
30 金	おかゆ,鮭の味噌煮,小松菜の煮物,清汁,りんご	米,／さけ,減塩みそ,／こまつな,にんじん,しょうゆ,／たまねぎ,ほうれんそう,食塩,／りんご,
31 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,野菜スープ,バナナ	米,／豚肉,キャベツ,たまねぎ,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,にんじん,食塩,／バナナ,

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。