

令和8年1月予定献立表

以上児					
日付	5日	6日	7日	8日	9日鏡開き★
昼食	キーマカレー (ひき肉、玉ねぎ、人参) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参) わかめスープ (わかめ、しいたけ、コーン) ゼリー	照り焼きチキン ほうれん草ゆかり和え (ほうれん草、白菜、人参) みそ汁 (豆腐、もやし、しめじ) りんご	サバのみそ煮 もやしカレーソテー (もやし、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン) 七草風汁 (カブ、ほうれん草、大根、豆腐) みかん	ミートソースパグディ (ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) わかめツナ胡麻和え (わかめ、キャベツ、ツナ) コーンスープ (コーン、玉ねぎ、ベーコン) ゼリー	鶏大根 (鶏肉、大根、人参) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし、かまぼこ) すまし汁 (白菜、お豆腐、わかめ) みかん
午後おやつ	たい焼き 麦茶 エネルギー：526kcal脂質：14.6g たんばく質：14.9g塩分：1.7g	◎ミルクマフィン 牛乳 エネルギー：543kcal脂質：20.4g たんばく質：20.4g塩分：1.6g	◎スイートポテト 牛乳 エネルギー：598kcal脂質：18.6g たんばく質：25.5g塩分：1.7g	◎チーズパン 麦茶 エネルギー：560kcal脂質：16.9g たんばく質：20.0g塩分：1.9g	◎ドロップクッキー 麦茶 エネルギー：535kcal脂質：20.7g たんばく質：18.4g塩分：1.7g
日付	12日	13日	14日♪お正月お楽しみ会♪	15日	16日★地産地消★
昼食	 祝 成人の日	ハンバーグトマトソース (えのき、しめじ、玉ねぎ) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、ハム、卵) みそ汁 (なめこ、お豆腐、わかめ) フルーチェ	松風焼き 黒豆添え (卵、鶏肉、長ねぎ、玉ねぎ) 紅白なます (大根、人参、しらす) さつま芋ぜんざい みかん	チャブチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、青葱、ニラ) かぼちゃの甘煮 わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、しいたけ) バナナ	麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) ブロッコリーカニカマ (ブロッコリー、かにかま、コーン) 白菜さつと煮 (油揚げ、白菜、小松菜) りんご
午後おやつ		◎きなこスコーン 牛乳 エネルギー：552kcal脂質：17.9g たんばく質：17.0g塩分：1.7g	◎豆腐ドーナツ 麦茶 エネルギー：546kcal脂質：13.3g たんばく質：18.4g塩分：1.4g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：565kcal脂質：22.0g たんばく質：16.7g塩分：1.7g	◎おさつまフィン 牛乳 エネルギー：598kcal脂質：19.7g たんばく質：25.8g塩分：1.8g
日付	19日	20日 北陸復興応援メニュー	21日	22日	23日
昼食	ミートボール和風あん ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参) わかめスープ (わかめ、長ねぎ、しいたけ、えのき) フルーチェ	石川とり野菜みそ煮 (鶏肉、白菜、切干大根、人参、しいたけ、ブロッコリー) ちくわの磯部揚げ すまし汁 (かまぼこ、もやし、ほうれん草) バナナ	からあげ 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) みかん	ハッシュドボーク (豚肉、玉ねぎ) アスパラソテー (アスパラ、人参、ベーコン、コーン、キャベツ) 蒸し鶏中華和え (ささみ、チンゲン菜、もやし、人参) ボンカン	長崎風ちゃんぽん (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、なめこ、ニラ) 餃子 ナムル (もやし、人参、胡瓜) ゼリー
午後おやつ	◎マシュマロドロップクッキー 牛乳 エネルギー：590kcal脂質：21.0g たんばく質：18.2g塩分：1.7g	◎みだらしマカロニ 牛乳 エネルギー：572kcal脂質：12.2g たんばく質：19.9g塩分：2.3g	◎コーンマヨトースト 牛乳 エネルギー：563kcal脂質：21.1g たんばく質：22.1g塩分：1.9g	◎胡麻マフィン 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：19.6g たんばく質：20.1g塩分：1.9g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：534kcal脂質：9.4g たんばく質：16.3g塩分：2.0g
日付	26日	27日	28日★地産地消★	29日	30日
昼食	ボークチャップ (豚肉、玉ねぎ) さつまいも甘煮 やさしいスープ (コーン、人参、グリーンピース、ほうれん草) ジャムヨーグルト	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) ピーフンサラダ (ピーフン、胡瓜、卵、ハム) みそ汁 (豆腐、白菜、人参) オレンジ	すき焼き風煮 (鶏肉、豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ) かわりしおきんぴら (ヤーコン、人参、さつまいも) ほうれん草のお浸し (ほうれん草、油揚げ、えのき) りんご	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 豆菜サラダ (大豆、チンゲン菜、キャベツ、かにかま) パンブキンポータージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) ゼリー	鶏肉の塩こうじ焼き マセドアンサラダ (じゃが芋、胡瓜、コーン) 豚汁 (鶏肉、白菜、ごぼう、人参、長ねぎ、大根) ボンカン
午後おやつ	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：558kcal脂質：14.4g たんばく質：17.7g塩分：1.1g	おからの実クッキー 麦茶 エネルギー：572kcal脂質：20.8g たんばく質：17.2g塩分：2.0g	◎プリン エネルギー：520kcal脂質：19.7g たんばく質：17.7g塩分：1.1g	◎おおかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：576kcal脂質：15.4g たんばく質：21.6g塩分：1.7g	クッキー 牛乳 エネルギー：519kcal脂質：20.1g たんばく質：20.3g塩分：1.8g
日付	あけましておめでとうございます				
昼食	 本年もよろしく お願い申し上げます				
午後おやつ					
日付					
昼食	1/14 (水) はお正月お楽しみ会があります♪給食でも、お正月を感じるメニューになっていますので楽しみにしてください☆ 1/20 (火) は能登半島地震復興応援として、石川県の会社製品である、とり野菜みそを使用したメニューです。米麹から作るみそに数種類の調味料や香辛料などを混ぜ合わせた調味みそで、石川県で親しまれている味噌。その歴史は古く、ルーツは、江戸時代にまでさかのぼります。「とり野菜みそ」の「とり」は鶏肉からではなく、野菜や栄養を摂るという意味が込められています。				
午後おやつ					
日付					
昼食	ごはんいらない日 8日、23日、29日 未開児は毎日主食提供です				
午後おやつ					
日付					

3歳未満児…エネルギー 448 kcal (467) たんばく質 15.6g (19.8) 脂質 14.5g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
 3歳以上児…エネルギー 514kcal (574) たんばく質 17.1g (24.4) 脂質 18.2g (15.9) 塩分 1.6g (1.5)
 ※ () 内は給食栄養目標量です。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。