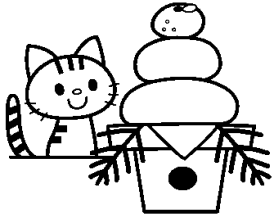


令和8年1月 給食献立表



1月7日に食べる「七草がゆ」



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを春の七草といいます。  
1月7日はこれでおかゆを作り、1年間の無病息災を願っていただきます。お正月に食べ  
すぎてしまった胃腸にやさしいおかゆ。「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら  
召し上がってみてください。給食では七つの野菜を使った七草汁を献立にいています。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
5	月	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	牛乳 せんべい	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター マヨネーズ せんべい ポーロ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり みかん	お茶 ボーロ	594	17.5	16.6
6	火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米麦 春雨 油 砂糖 小麦粉 ビスケット	豚肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ いりこ みそ 卵 ヨーグルト	しょうが キャベツ もやし 人参 玉葱 干しいたけ レーズン	お茶 ビスケット	598	21.8	15.6
7	水	ゆかりごはん がめ煮 黒豆 七草汁	牛乳 ポテトチップス	米 ごま さいとも 油 キザラ じゃがいも かりんとう	牛乳 鶏肉 高野豆腐 いりこ みそ 黒大豆	れんこん ごぼう 人参 玉葱 さやいんげん はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ しいたけ	お茶 かりんとう	522	24.4	16.1
8	木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き ナムル 白菜の具沢山スープ	ミルク コーンパンケーキ	米 麦 マヨネーズ バター コーン缶 ケーキシロップ ごま油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 クラッカー	ホキ スキムミルク ベーコン 牛乳 卵	もやし ほうれんそう 人参 はくさい 玉葱 パセリ しめじ	お茶 クラッカー	550	24.3	17.5
9	金	ご飯 麻婆大根 拌三糸 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨 じゃがいも ビスケット	豚ひき肉 みそ ロースハム 卵 牛乳 ベーコン しらす干し	だいこん 人参 だいこん葉 にんにく きゅうり みかん 玉葱	お茶 ビスケット	598	20.5	20.1
10	土	ご飯 きつねうどん かぼちゃおかか煮 果物	牛乳 丸ボーロ	米 うどん 砂糖 まるぼーろ せんべい	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ かつお節 牛乳	人参 葉ねぎ 西洋かぼちゃ	お茶 せんべい	561	19.3	11.4
13	火	食パン ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物	ミルク ご飯おやき	米 麦 じゃがいも 油 パン 小麦粉 バター ごま油 ドレッシング かりんとう	牛肉 しらす干し スキムミルク 牛乳 卵	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー はくさい トウモロコリ りんご ネーブル	お茶 かりんとう	557	20.7	18.1
14	水	ご飯 チーズと青菜のオムレツ きんぴらごぼう みそ汁	お茶 きんとんパイ	米 麦 油 砂糖 しらたき ごま さつまいも ポーロ 有塩バター 餃子の皮	卵 スキムミルク 豚肉 油揚げ いりこ みそ プロセスチーズ	チンゲンツァイ 人参 ごぼう ほうれんそう はくさい ねぎ 玉葱レーズン	お茶 ボーロ	568	20.7	18.1
15	木	ご飯 豆腐ハンバーグ 紅白なます お雑煮風すまし汁	お茶 いきなりだんご	米 麦 でんぷん ごま 砂糖 小麦粉 団子粉 さつまいも せんべい	豚ひき肉 木綿豆腐 干しひじきしらす干し 鶏肉 こんぶ かつお節 あずき	玉葱 かぶ 人参 干し椎茸 だいこん こまつな	お茶 せんべい	539	20.6	12.8
16	金	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	牛乳 肉まん	米 麦 でんぷん ごま油 油 春雨 小麦粉 砂糖 ポーロ ドレッシング	まあじ ベーコン いりこ 牛乳 豚ひき肉 みそ スキムミルク	キャベツ きゅうり パイン缶 はくさい干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ	お茶 ボーロ	567	24.3	17.1
17	土	食パン スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ 果物	牛乳 ビスケット	パ ンスパゲッティ 油 ビスケット クラッカー	牛ひき肉 豚ひき肉 バルメザンチーズ 牛乳 鶏肉 調整豆乳	人参 玉葱 青ピーマン はくさい ぶなしめじ みかん	お茶 クラッカー	584	23.3	18.6
19	月	ご飯 八宝菜 コーンスープ 果物	ミルク 蒸しパン	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん コーン缶 黒砂糖 ビスケット	豚肉 むきえび ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク	はくさい もやし 玉葱 レーズン チンゲンツァイ 干し椎茸 人参 にんにく パセリ バナナ	お茶 ビスケット	546	22.6	9.6
20	火	食パン シチュー キャベツのサラダ 果物	お茶 ぜんざい	パン小麦粉バター コーン缶 マヨネーズ じゃがいも さつまいも もち せんべい	鶏肉 スキムミルク ハム あずき	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ぼんかん	お茶 せんべい	544	19.2	16.2
21	水	ご飯 魚の竜田揚げ あっさり納豆 かぶのみそ汁	ミルク マドレーヌ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 小麦粉 バター かりんとう	まさば 納豆 油揚げ みそ いりこ 牛乳 卵 スキムミルク	もやし 人参 しそ葉 かぶ 玉葱 ねぎ しょうが	お茶 かりんとう	576	23.8	22.2
22	木	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ほうれんそうのごま和え あすか汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも 食パン ブルーベリージャム ビスケット	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	玉葱 だいこん ほうれんそう もやし 人参 チンゲンツァイ	お茶 ビスケット	586	27.7	15.6
23	金	キャロットライス ハンバーグ 温野菜サラダ 野菜スープ ヤクルト	お茶 クリームケーキ	米 有塩バター パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ドレッシング クラッカー	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 卵 こんぶ かつお節 生クリームヤクルト	人参 パセリ 玉葱 カリフラワー ブロッコリー ネーブル もも缶	お茶 クラッカー	606	18.7	21.3
24	土	ご飯 チャンポン じゃがいもの土佐煮 果物	牛乳 バウムクーヘン	米 麦中華麺 じゃがいも 油 砂糖 バウムクーヘン ポーロ	豚肉 牛乳 竹輪 かつお節	玉葱 人参 キャベツ もやし バナナ	お茶 ボーロ	562	19.9	10.9
26	月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 豆乳スープ	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 マカロニ 砂糖 クラッカー	はんぺん 卵 塩昆布 ベーコン 豆乳 牛乳 きな粉	キャベツトウモロコシ 玉葱 人参 ぶなしめじ はくさい	お茶 クラッカー	563	23.4	17.4
27	火	ご飯 みそおでん風 ブロッコリーのマヨ和え 果物	お茶 クレープ	米 麦 さいとも 油 砂糖 ごま マヨネーズ小麦粉 バターいちごジャム ビスケット	鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 みそ 鶏肉ささ身 卵 スキムミルク	人参 だいこん ブロッコリー みかん	お茶 ビスケット	563	24.2	16.9
28	水	ご飯 魚のてりやき ひじき炒め煮 みそ汁	お茶 お好み焼き	米 麦 砂糖 油 コーン缶 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ せんべい	さわら かつお節 油揚げ わかめ いりこ みそ 干しひじき さつま揚げ あおのり	しょうが キャベツ もやし 人参 だいこん みかん ねぎ	お茶 せんべい	573	26.4	21
29	木	ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物	ミルク ジャムサンドクラッ カー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター コーン缶 砂糖 クラッカー いちごジャム ポーロ	牛肉 牛乳 ツナ缶 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく こまつな キャベツ もやし ネーブル	お茶 ボーロ	610	20.6	17.3
30	金	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根サラダ みそ汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 かりんとう	高野豆腐 豚ひき肉 えび わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 ぶなしめじ さやいんげん だいこん きゅうりキャベツ 葉ねぎ りんご	お茶 かりんとう	611	24	21.4
31	土	ご飯 肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 果物	牛乳 せんべい	米うどん 砂糖 油 せんべい クラッカー	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ こまつな バナナ	お茶 クラッカー	601	22.3	14.4

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

わらしこ保育園