

2026年01月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5	月	雑穀ご飯 鮭の西京焼き 五目きんぴら かき玉汁 果物（みかん）	牛乳 さつま芋のカレット 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	米 さつまいも ホットケーキ粉 糸こんにゃく 砂糖 雑穀 すりごま ごま油	牛乳 さげ 木綿豆腐 卵 牛肉（もも） チーズ かまぼこ パター みそ カットわかめ	バナナ ごぼう にんじん いんげん かいわれだいこん 干ししいたけ	牛乳	20	火	♪みそ作り♪ 三色どんぶり かぼちゃの甘煮 温野菜（にんじん） 魚そうめん汁 果物（りんご）	牛乳 クレープ 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 わかめ のり	かぼちゃ バナナ ほうれんそう りんご にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳
6	火	雑穀入りハヤシライス ヨーグルト和え	牛乳 抹茶ボーロ 温野菜（セロリー） 果物（みかん）	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 片栗粉 雑穀 油	牛乳 ヨーグルト（無糖 牛肉（もも） 卵	みかん たまねぎ みかん缶 りんご（缶詰） もも缶 にんじん バイ トマト しめじ ビーマン マッシュルーム セロリー	牛乳	21	水	パン 汁ピーフン がんもどきと野菜の煮物 果物（みかん）	牛乳 なっとく丼 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	ぶどうロールパン 米 ヒーフン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 がんもどき 豚肉 挽きわり納豆 豚ひき肉	バナナ みかん にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ（冷凍） いんげん ねぎ 干ししいたけ	牛乳
7	水	パン みそラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	牛乳 七草かゆ 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	ゆで中華めん ロールパン 米 油 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 鶏レバー 豚肉（もも） みそ	バナナ みかん もやし にんじん キャベツ 七草 ごぼう えだまめ（冷凍） コーン 根菜ねぎ ねぎ	牛乳 さつまいも	22	木	雑穀ご飯 ギョロック 花かつお和え 豆乳みそ汁 果物（りんご）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） こまじゃこクッキー 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米 小麦粉 さつまいも マーガリン パン粉 油 片栗粉 雑穀 グラニュー糖 雑穀 黒ごま すりごま	ジョア（鉄&葉酸マス カット味） 豆乳 白身魚すり身 みそ しらす干し かつお節	たまねぎ みかん キャベツ かぼちゃ りんご きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう だいこん（たくあん）	牛乳
8	木	牛丼 ナムル 果物（みかん）	牛乳 りんごケーキ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 砂糖 パター 油 ごま油 麩 雑穀	牛乳 牛肉 卵 ハム しらす干し	たまねぎ バナナ みかん りんご にら にんじん 七草 きゅうり もやし セロリー いんげん ねぎ えのきたけ	牛乳 ずまし汁	23	金	雑穀ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き 粉ふきいも（青のり） はるさめスープ（だいこん） 果物（みかん）	牛乳 サンドイッチ じゃがいも マヨネーズ はるさめ 雑穀 砂糖 油	牛乳 豚肉 ツナ缶 ベーコン 生わかめ あおのり	バナナ みかん きゅうり たまねぎ だいこん にんじん みずな いんげん コーン セロリー だけのこ しょうが	牛乳	
9	金	雑穀ご飯 筑前煮 ししゃも 一食納豆 みそ汁 果物（りんご）	牛乳 栗芋ぜんざい 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米 さといちも さつまいも くり 糸こんにゃく 油 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 納豆 木綿豆腐 鶏もも肉 あずき（乾） みそ 生わかめ かまぼこ 油揚げ こんぶ あおのり ししゃも	みかん りんご たまねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん えのきたけ いんげん ねぎ 干ししいたけ	牛乳	24	土	♪大和府育所楽しんでクッキング♪ ご飯 鯛のみぞれ煮 野菜の浅漬け みそ汁 果物（りんご）	牛乳 チーズクッキー 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 油 片栗粉	牛乳 さば みそ 粉チーズ わかめ 木綿豆腐 油揚げ 塩こんぶ だい	はくさい バナナ りんご きゅうり だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳
10	土	ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 果物（りんご）	牛乳 ココアホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 はるさめ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 高野豆腐 油揚げ	バナナ りんご にんじん たまねぎ はくさい 切り干しだいこん ねぎ いんげん 干ししいたけ	牛乳	26	月	雑穀ご飯 豚汁 ししゃものごま揚げ 春雨の酢の物 納豆 果物（りんご）	牛乳 ココア蒸しパン 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米 ホットケーキ粉 さつまいも ごま グラニュー糖 はるさめ 黒ごま 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 雑穀 ごま油 すりごま	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 納豆 豚肉 卵 みそ ハム 油揚げ あおのり だい	みかん りんご キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	牛乳
13	火	パン カレーうどん 野菜の甘酢和え 果物（りんご）	牛乳 ひみつのご飯 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	白パン 米 干しうどん じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ベーコン しらす干し 鶏レバー	みかん りんご たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー だいこん 根菜ねぎ ねぎ パセリ	牛乳 レバー	27	火	♪お誕生会♪ わかめご飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ホタテのスープ 果物（みかん）	牛乳 ロールケーキ 温野菜（セロリー） 果物（いちご）	米 じゃがいも マーマレード マヨネーズ 片栗粉 すりごま 砂糖 パン ロールケーキ	牛乳 鶏もも肉 ほたて缶 卵 ハム	みかん きゅうり いちご ごぼう にんじん コーン えのきたけ セロリー ねぎ	牛乳
14	水	雑穀ご飯 和風みそチャウダー エビフライ 切り干し大根のごま和え 果物（みかん）	牛乳 ツナパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 じゃがいも ホットケーキ粉 油 マヨネーズ 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 みそ 卵 スキムミルク 油揚げ エビフライ	バナナ みかん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ごぼう グリーンアスパラガス 切り干しだいこん しいたけ パセリ	牛乳	28	水	♪命の会♪ 雑穀ご飯 鯛のフライ 干草和え みそ汁 果物（みかん）	牛乳 焼きいも 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	さつまいも 米 小麦粉 パン粉 油 雑穀 すりごま 三温糖 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 卵 みそ 油揚げ	バナナ みかん キャベツ ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	牛乳
15	木	♪びっぴり試食♪ 雑穀ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（さつまいも・ごぼう） 果物（りんご）	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜（セロリー） 果物（みかん）	米 白玉粉 さつまいも 油 雑穀 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 挽きわり納豆 粉チーズ みそ しらす干し 油揚げ	みかん ほうれんそう りんご きゅうり たまねぎ にんじん セロリー ごぼう ねぎ しょうが	牛乳	29	木	雑穀入りのカツカレーライス ドレッシングサラダ 果物（りんご）	牛乳 じゃこトースト 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	米 じゃがいも 食パン パン粉 油 マヨネーズ 小麦粉 雑穀 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ハム しらす干し 粉チーズ あおのり	たまねぎ みかん キャベツ りんご にんじん きゅうり ごぼう コーン えだまめ（冷凍）	牛乳
16	金	雑穀ご飯 鶏肉のケチャップ煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（みかん）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 くず粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 はるさめ 雑穀	牛乳 鶏もも肉 卵 スキムミルク ベーコン きな粉	バナナ みかん たまねぎ チンゲンサイ にんじん ビーマン しいたけ	牛乳	30	金	雑穀ご飯 すき焼き 温野菜（いんげん） みそ汁 果物（みかん）	牛乳 さつま芋パイ 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 さつまいも 糸こんにゃく ぎょうざの皮 油 麩 グラニュー糖 雑穀 砂糖	牛乳 牛肉 焼き豆腐 みそ 油揚げ パター	バナナ みかん たまねぎ だいこん はくさい にんじん えのきたけ いんげん 根菜ねぎ ねぎ	牛乳
17	土	中華どんぶり 小松菜とツナのごま酢和え 果物（りんご）	牛乳 麩のラスク 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米 麩 マーガリン 砂糖 ごま 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわ えび ツナ缶	はくさい ごまつな みかん たまねぎ りんご にんじん だいこん だけのこ ねぎ 干ししいたけ	牛乳	31	土	♪ぶ・り・み憩談♪ パン にゅうめん じゃがじゃこ 果物（りんご）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	白パン じゃがいも 米 干しそうめん	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ しらす干し あおのり	バナナ りんご たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	牛乳
19	月	雑穀ご飯 みそおでん わかめとツナの酢の物 果物（みかん）	牛乳 ★バナナおからドーナツ 温野菜（セロリー） チーズ	米 じゃがいも 米粉 砂糖 油 雑穀 粉糖	牛乳 卵 厚揚げ 鶏もも肉 豆乳 おから ちくわ チーズ ツナ缶 カットわかめ みそ	みかん だいこん キャベツ にんじん バナナ きゅうり セロリー いんげん	牛乳	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）			エネルギー 537kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.9g 塩分 1.7g	鉄 2.4mg カルシウム 223mg ビタミンC 32mg 食物繊維 5.2g			

★19日のバナナおからドーナツは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※保育所では、1月11日の鏡開きを一足早く1月9日のおやつにもちなしのぜんざいを提供します。
保育所では、嚥下・窒息防止の為、おもちのかわりにさつま芋と栗を使用します。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。