

2026年

1月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	栄養量
1	木	ご飯 お雑煮 エビフライ なっばりんごサラダ 紅白ゼリー	牛乳 くろ豆ケーキ	絹ごし豆腐・鶏もも皮なしコマ・なると 尾付き伸ばし海老・卵 カニ風味フレーク・牛乳・黒豆	米・かたくり粉・さといも・小麦粉 パン粉・揚げ油・フレンチフライポテト マヨネーズ・ストロベリーゼリーの素 クールゼリーの素 ホットケーキミックス・砂糖 食塩不使用バター	にんじん・大根・ほうれんそう・はくさい みずな・きゅうり・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.0
2	金	ご飯 ごもく汁 のし鶏 なます風和え物 みかん	牛乳 栗きんとんパイ	味わいちくわ・鶏ひき肉・卵 淡色辛みそ・ロースハムスライス 牛乳	米・さといも・パン粉・砂糖・油 白いりごま・はるまきの皮 さつまいもダイス・栗甘露煮・揚げ油	かぼちゃスライス・小松菜・レンコンスライス 長ねぎ・しょうが・あおのり・大根・にんじん きゅうり・みかん	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.5
3	土	ちらし寿し やさいたつぷり汁 あかうお唐揚げ 筑前煮 バナナ	牛乳 いもち	カニ風味フレーク・錦糸卵 刻み油揚げ・赤魚切身50g 鶏もも皮なしコマ・牛乳	米・砂糖・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 ごま油・チルドポテト 食塩不使用バター	乾しいたけスライス・かんぴょう・絹さや みずな・はくさい・カリフラワー・コーン しょうが・レンコンスライス・ごぼう・にんじん たけのこ水煮・ばなな	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 2.6
4	日	ご飯 コンソメスープ ポークチョップソテー トマトサラダ りんご	牛乳 あんまん	豚肩ローススライス・ツナ缶・牛乳 ゆであずき2号缶	米・チルドポテト・小麦粉・オリーブ油 砂糖・油・ねりごま	かぼちゃスライス・ほうれんそう・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・絹さや・レモン リンゴ	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.2
5	月	ハヤシライス ジュース れんこんサラダ マンゴープリン	牛乳 のりしおポテト	牛ももスライス・カニ風味フレーク 牛乳	米・油・小麦粉・マヨネーズ マンゴープリン・フレンチフライポテト 揚げ油	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 飲む野菜と果実デザート・レンコンスライス むきえだまめ・コーン・きゅうり・マンゴー さくらんぼ缶詰・あおのり	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.6
6	火	ご飯 みそ汁 かじきマヨ揚げ すりりんごサラダ オレンジ	牛乳 ツートンクッキー	淡色辛みそ・めかじき切身50g パルメザンチーズ・ひよこまめ・牛乳 卵	米・小麦粉・マヨネーズ・揚げ油 オリーブ油・砂糖・食塩不使用バター	カットわかめ・えのきたけ・カリフラワー はくさい・大根・にんじん・干しひじき・りんご レモン・オレンジ	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.2
7	水	七草スープ・ご飯 ヤンニョムチキン ベジフルサラダ きな粉黒蜜寒天	牛乳 おやつ焼きうどん	ベーコンスライス・卵・鶏もも50g きな粉・牛乳・魚肉ソーセージ	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖 ごま油・マヨネーズ・黒砂糖 うどん冷凍・油	ほうれんそう・大根・かぶ・にんじん・みずな レタス・きゅうり・パイン缶・キウイフルーツ みかん缶・粉寒天・ピーマンスライス たまねぎ	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.3
8	木	ご飯 すまし汁 しゃけマヨコーン焼き 切干し煮 バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	絹ごし豆腐・さけ切身50g・だいず水煮 刻み油揚げ・牛乳・ベーコンスライス	米・小麦粉・マヨネーズ・油・砂糖 はるまきの皮・チルドポテト・揚げ油	かぼちゃスライス・えのきたけ・コーン 切干しだいこん・にんじん・絹さや・ばなな	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.7
9	金	みそラーメン とうふしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 えびめしにぎり	豚ももスライス・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク 杏仁豆腐・牛乳・むきえび	ラーメン・油・かたくり粉 しゅうまいの皮・米・食塩不使用バター	もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ レンコンスライス・しょうが・みかん缶 洋なし缶・さくらんぼ缶詰・たまねぎ グリーンピース	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 3.0
10	土	ご飯 こんさい汁 あじごまチー焼き みぞれ煮びたし バナナ	牛乳 ピザトースト	豚ももスライス・淡色辛みそ あじ切身50g・ミックスチーズ・厚揚げ 牛乳・ウインナー	米・さといも・さつまいもスライス・油 マヨネーズ・白いりごま・食パン30g	ごぼう・レンコンスライス・にんじん・長ねぎ なす・ピーマンスライス・しめじ だいこんおろし・しょうが・ばなな・たまねぎ	エネルギー(kcal) 619 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.3
11	日	ご飯 みそ汁 のりしおチキンカツ やさいごま和え キウイフルーツ	牛乳 おしるこ	淡色辛みそ・鶏もも50g・かまぼこ 牛乳・絹ごし豆腐・ゆであずき2号缶	米・おつゆ麩・小麦粉・パン粉・揚げ油 白すりごま・砂糖・かたくり粉	かぼちゃスライス・長ねぎ・あおのり きゅうり・大根・もやし・にんじん キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.8
12	月	かき揚げきしめん ふわふわお焼き ゼリーアラモード	牛乳 お赤飯チャーハン	むきえび・はんぺん・木綿豆腐 しらす干し・糸かつお ホイップクリーム・牛乳・ロースハム 卵	きしめん冷凍・さつまいもダイス 小麦粉・揚げ油・かたくり粉 マヨネーズ・ごま油 ストロベリーゼリーの素・米・油	レンコンスライス・たまねぎ・長ねぎ ブロッコリー・にんじん・みかん缶 さくらんぼ缶詰・キャベツ	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.5
13	火	ご飯 すまし汁 石狩鍋 じゃがバター バナナ	牛乳 フレンチドッグ	さけ切身50g・木綿豆腐・淡色辛みそ 牛乳・魚肉ソーセージ	米・花麩・チルドポテト 食塩不使用バター ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	かぼちゃスライス・長ねぎ・たまねぎ キャベツ・アスパラガス・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 2.0
14	水	セルフバーガー コーンポタージュ メンチカツ やさいごまサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつナポリタン	調製豆乳・豚ひき・牛ひき・ツナ缶 牛乳・ウインナー・パルメザンチーズ	ハンズ50g・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・白すりごま・砂糖 スパゲティ・油・食塩不使用バター	コーン・キャベツ・きゅうり・トマト・たまねぎ キウイフルーツ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.4
15	木	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 やさいひじきサラダ バナナ	牛乳 おさつ小豆包み	さば切身50g・淡色辛みそ・牛乳 ゆであずき2号缶	米・砂糖・ねりごま・油 さつまいもダイス・はるまきの皮	かぼちゃスライス・とうがん・エリンギ しょうが・青ねぎ・キャベツ・にんじん たまねぎ・干しひじき・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.8
16	金	ご飯 たまごスープ やき肉 ナムル りんご	牛乳 サモサ	ロースハム・卵・牛ももスライス 淡色辛みそ・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖・かたくり粉 白いりごま・チルドポテト はるまきの皮・揚げ油	コーン・カットわかめ・長ねぎ・たまねぎ もやし・きゅうり・ほうれんそう・きくらげ リンゴ	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.7
17	土	ツナトマトパスタ 野菜たつぷりスープ やさいジャーマンポテト りんごゼリー	牛乳 きつねとえびのおむすび	ツナ・パルメザンチーズ ベーコンスライス・牛乳・刻み油揚げ むきえび	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 チルドポテト・油・カットゼリー・米	たまねぎ・ダイストマト缶・ブロッコリー はくさい・にんじん・黄ピーマンスライス コーン・ほうれんそう・アスパラガス えのきたけ・りんご缶	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.4
18	日	ご飯 コンソメスープ さわら味噌マヨ焼き いろいろお浸し バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら切身50g・淡色辛みそ・牛乳 ミックスチーズ・刻み油揚げ・糸かつお ウインナー	米・チルドポテト・マヨネーズ ホットケーキミックス・揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・なす・もやし・にんじん・青ねぎ ばなな	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.7
19	月	ご飯 ミネストローネ しゃけムニエル ブロえびサラダ りんご	牛乳 ふんわりナゲット	ひよこまめ・さけ切身50g・むきえび 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉	米・チルドポテト・シェルマカロニ オリーブ油・小麦粉・油 食塩不使用バター・マヨネーズ かたくり粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ ダイストマト缶・ブロッコリー・コーン・大根 レモン・リンゴ	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.1
20	火	ご飯 ぐだくさんみそ汁 山賊焼き いろいろ酢の物 キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏もも50g 牛乳・ウインナー	米・チルドポテト・かたくり粉・揚げ油 砂糖・ロールパン・油	大根・たまねぎ・かぼちゃスライス・しょうが カリフラワー・えのきたけ・きゅうり カットわかめ・トマト・キウイフルーツ キャベツ	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 2.5
21	水	ごもくうどん じゃがチーズさつま フルーツ豆乳プリン	牛乳 ごんじゅう	牛ももスライス・かまぼこ・刻み油揚げ 淡色辛みそ・はんぺん・木綿豆腐 ダイスチーズ・牛乳・豚ばらスライス 花かつお	うどん冷凍・ごま油・チルドポテト かたくり粉・揚げ油 やわらか豆乳デザート・米・砂糖	大根・にんじん・長ねぎ・コーン・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 3.0
22	木	カレーライス コンソメスープ きのこサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 プリンアラモード	豚ももスライス・プレーンヨーグルト 牛乳・ホイップクリーム	米・チルドポテト・油・砂糖・白いりごま ごま油・イチゴジャム・プリンミックス	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご はくさい・大根・もやし・エリンギ・えのきたけ きゅうり・コーン・アスパラガス・みかん缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.8
23	金	トマトライス ジュース ヨーグルトスハムバーグ&ポテト 海藻ツナサラダ オレンジ	牛乳 コンボタふ	牛ひき・豚ひき・牛乳 プレーンヨーグルト・ツナ	米・オリーブ油・パン粉・油 冷凍ナチュラルカットポテト・揚げ油 砂糖・ごま油・白いりごま・おつゆ麩	ダイストマト缶・たまねぎ 飲む野菜と果実ピーチ味・海藻ミックス しゅんぎく・えのきたけ・オレンジ	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.6
24	土	ご飯 みそ汁 とりバタぼん焼き はるさめ和え物 りんご	牛乳 カステラ	淡色辛みそ・鶏もも50g・牛乳・卵	米・さつまいもスライス・かたくり粉 食塩不使用バター・春雨・砂糖 強力粉・はちみつ	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ カットわかめ・コーン・にんじん・リンゴ	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.6
25	日	ご飯 すまし汁 たらオランダ揚げ なっばおろし和え バナナ	牛乳 ウインナーまん	絹ごし豆腐・たら切身50g・牛乳 ウインナー	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油	みずな・なめこ・にんじん・たまねぎ キャベツ・アスパラガス スナップえんどう冷凍・コーン だいこんおろし・ばなな	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.9
26	月	わかめご飯 みそ汁 肉じゃが バンサンスー キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	刻み油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・鶏糸卵・牛乳 木綿豆腐	米・チルドポテト・油・砂糖・春雨 ごま油・米粉・かたくり粉・三温糖	炊込みわかめ・ほうれんそう・しめじ にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり もやし・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.7
27	火	ご飯 コンソメスープ かじきノルウェー風 マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	めかじき切身50g・ロースハムスライス 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス 三温糖	キャベツ・かぼちゃスライス スナップえんどう冷凍・しょうが・にんじん きゅうり・コーン・干しぶどう・オレンジ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.3
28	水	そぼろ丼 具だくさんみそ汁 ひじき煮 フルーツポンチ	牛乳 ポテトフライ	鶏ひき肉・しつとりそぼろ卵 淡色辛みそ・刻み油揚げ・だいず水煮 牛乳	米・砂糖・ごま油・フレンチフライポテト 揚げ油	しょうが・絹さや・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・コーン・カットわかめ 干しひじき・にんじん・みかん缶・白桃缶 洋なし缶・りんごジュース	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.5
29	木	コッペパン・ジャム ジュース シチュー ポパイサラダ りんごコンポート	牛乳 おやつ焼きそば	鶏むね皮なしコマ・牛乳 ロースハムスライス・豚ひき	コッペパン50g・りんごジャム チルドポテト・マヨネーズ・砂糖 蒸し中華めん・油	飲む野菜と果実デザート・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・きゅうり・コーン リンゴ・レモン・キャベツ・ピーマンスライス あおのり	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.5
30	金	スパゲティミートソース あおなきのこスープ フルーツサラダ ミルクプリン	牛乳 たまつくおにぎり	牛ひき・牛乳・ゼラチン しつとりそぼろ卵	スパゲティ・砂糖・油・米・白いりごま	たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶 ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマンスライス・長ねぎ・キャベツ きゅうり・みかん缶・干しぶどう 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.4
31	土	とり丼 やさいかき玉汁 あつあげ煮 フルーツゼリー	牛乳 おさつスティック	鶏もも皮なしコマ・卵・厚揚げ・牛乳	米・砂糖・春雨・かたくり粉 クールゼリーの素・さつまいも・油	長ねぎ・刻みのり・大根・はくさい チンゲン菜・たけのこ水煮・いんげん・しめじ 刻み昆布・洋なし缶・りんご缶 みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 2.0

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
616 kcal	24.4 g	18.1 g	89.4 g	221 mg	2.3 mg	158 μgRAE	0.32 mg	0.39 mg	27 mg	4.7 g	2.0 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。