

1月 給食献立表

2026年

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 なっぺりんごサラダ 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 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・無塩バター	にんじん・大根・ほうれん草・白菜・水菜 きゅうり・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 173 食塩相当量(g) 1.2
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	ちくわ・鶏ひき・卵・だし入りみそ ローズハム・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・れんこん 長ネギ・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) 581 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 14.6 カルシウム(mg) 144 食塩相当量(g) 1.1
3	土	ちらし寿し やさいたっぷり汁 あかうお唐揚げ 筑前煮 パナナ	牛乳 いももち	カニ風味フレーク・鶏系卵 刻み油揚げ・あかうお 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・無塩バター	乾しいたけ・かんぴょう・絹さや・水菜・白菜 カリフラワー・コーン・しょうが・れんこん ごぼう・にんじん・たけのこ水煮・パナナ	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 16.6 カルシウム(mg) 163 食塩相当量(g) 1.8
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 あずき缶	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・ほうれん草・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・絹さや・レモン りんご	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 14.1 カルシウム(mg) 102 食塩相当量(g) 1.6
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 揚げ油	たまねぎ・マッシュルーム缶 飲む野菜と果実デザート・れんこん むきえだまめ・コーン・きゅうり・マンゴー缶 さくらんぼ・あおのり	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 15.3 カルシウム(mg) 155 食塩相当量(g) 2.0
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	だし入りみそ・めかじき切身50g バルメザンチーズ・ひよこめ・牛乳 卵	米・小麦粉・マヨネーズ・揚げ油 オリーブ油・砂糖・無塩バター	カットわかめ・えのきたけ・カリフラワー 白菜・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) 574 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 17.9 カルシウム(mg) 106 食塩相当量(g) 0.8
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 コチュジャン・砂糖・ごま油・マヨネーズ 黒砂糖・うどん・油	ほうれん草・大根・かぶ・にんじん・水菜 レタス・きゅうり・パイン缶・キウイ みかん缶・粉寒天・ピーマン・たまねぎ	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 18.0 カルシウム(mg) 160 食塩相当量(g) 2.1
8	木	ご飯 すまし汁 しゃけマヨコーン焼き 切干し煮 パナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	絹ごし豆腐・鮭切身50g・だいたす水煮 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 切干大根・にんじん・絹さや・パナナ	エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 23.6 カルシウム(mg) 136 食塩相当量(g) 1.2
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・だし入りみそ 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 むきえび	ラーメン・油・かたくり粉 しゅうまいの皮・杏仁豆腐・米 無塩バター	もやし・にんじん・キャベツ・長ネギ れんこん・しょうが・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ・たまねぎ・グリーンピース	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 11.4 カルシウム(mg) 196 食塩相当量(g) 3.2
10	土	ご飯 こんさい汁 あじごまち焼き みぞれ煮びたし パナナ	牛乳 ピザトースト	豚ももスライス・だし入りみそ あじご切身50g・ミックスチーズ・厚揚げ 牛乳・ウインナーソーセージ	米・さといも・さつまいも・油 マヨネーズ・白いりごま・食パン30g	ごぼう・れんこん・にんじん・長ネギ・なす ピーマン・しめじ・大根おろし・しょうが パナナ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 230 食塩相当量(g) 1.7
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	だし入りみそ・鶏もも50g・かまぼこ 牛乳・絹ごし豆腐・あずき缶	米・ふ・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・長ネギ・あおのり きゅうり・大根・もやし・にんじん・キウイ	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 8.7 カルシウム(mg) 123 食塩相当量(g) 1.3
12	月	かき揚げかしめん 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・牛乳 ロースハム・卵	かしめん・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 ホイップクリーム・米・赤飯の素・油	れんこん・たまねぎ・長ネギ・ブロッコリー にんじん・みかん缶・さくらんぼ・キャベツ	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 148 食塩相当量(g) 1.5
13	火	ご飯 すまし汁 石狩鍋 じゃがバター パナナ	牛乳 フレンチドッグ	鮭切身50g・木綿豆腐・だし入りみそ 牛乳・魚肉ソーセージ	米・花魁・チルドポテト・無塩バター 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・長ネギ・たまねぎ キャベツ・アスパラガス・コーン・パナナ	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 17.6 カルシウム(mg) 123 食塩相当量(g) 1.6
14	水	セルフバーガー コーンポタージュ 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	調整豆腐・豚ひき・牛ひき・ツナ缶 牛乳・ウインナーソーセージ バルメザンチーズ	パンズ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・無塩バター	コーン・キャベツ・きゅうり・トマト・たまねぎ キウイ・ピーマン	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 22.1 カルシウム(mg) 132 食塩相当量(g) 2.3
15	木	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 やさいひじきサラダ パナナ	牛乳 おさつ小豆包み	さば切身50g・だし入りみそ・牛乳 あずき缶	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・パナナ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 126 食塩相当量(g) 2.2
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 だし入りみそ・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖・コチュジャン 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・長ネギ・たまねぎ もやし・きゅうり・ほうれん草・きくらげ りんご	エネルギー(kcal) 625 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 19.9 カルシウム(mg) 117 食塩相当量(g) 1.0
17	土	ツナトマトパスタ 野菜たっぷりスープ 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	ツナ缶・バルメザンチーズ 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・トマト缶・ブロッコリー・白菜 にんじん・黄ピーマン・コーン・ほうれん草 アスパラガス・えのきたけ・りんご缶	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 20.0 カルシウム(mg) 144 食塩相当量(g) 3.1
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 パナナ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら切身50g・だし入りみそ・牛乳 ミックスチーズ・刻み油揚げ・糸かつお ウインナーソーセージ	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	ほうれん草・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・パナナ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.6 カルシウム(mg) 142 食塩相当量(g) 1.8
19	月	ご飯 ミネストローネ しゃけムニエル フロエびサラダ りんご	牛乳 ふんわりナゲット	ひよこめ・鮭切身50g・むきえび 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき	米・チルドポテト・シエルマカロニ オリーブ油・小麦粉・油・無塩バター 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 トマト缶・ブロッコリー・コーン・大根・レモン りんご	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 21.0 カルシウム(mg) 107 食塩相当量(g) 1.3
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・だし入りみそ・鶏もも50g 牛乳・ウインナーソーセージ	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・キャベツ	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 107 食塩相当量(g) 1.9
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 だし入りみそ・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・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・長ネギ・コーン・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ	エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 22.2 カルシウム(mg) 261 食塩相当量(g) 5.1
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	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 ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご・白菜 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	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 17.4 カルシウム(mg) 170 食塩相当量(g) 1.7
23	金	トマトライス ジュース ヨーグルトソースハンバーグ &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・ツナ缶	米・オリーブ油・パン粉・油 フレンチフライ・揚げ油・海藻ミックス 砂糖・ごま油・白いりごま・ふ	トマト缶・たまねぎ・しゅんぎく・えのきたけ オレンジ	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 19.2 カルシウム(mg) 169 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	だし入りみそ・鶏もも50g・牛乳・卵	米・さつまいもダイス・かたくり粉 無塩バター・春雨・砂糖・強力粉	たまねぎ・ほうれん草・しめじ・カットわかめ コーン・にんじん・りんご	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 108 食塩相当量(g) 1.0
25	日	ご飯 すまし汁 たらオランダ揚げ なっぺおろし和え パナナ	牛乳 ウインナーまん	絹ごし豆腐・たら切身50g・牛乳 ウインナーソーセージ	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油	水菜・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・コーン 大根おろし・パナナ	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 11.7 カルシウム(mg) 143 食塩相当量(g) 1.4
26	月	わかめご飯 みそ汁 肉じゃが パンサンスー キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	刻み油揚げ・だし入りみそ 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・ほうれん草・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	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 19.8 カルシウム(mg) 155 食塩相当量(g) 1.9
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・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・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) 664 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 19.4 カルシウム(mg) 163 食塩相当量(g) 1.4
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・しつとりそぼろ卵 だし入りみそ・刻み油揚げ だいたす水煮・牛乳	米・砂糖・ごま油・フレンチフライ 揚げ油	しょうが・絹さや・ほうれん草・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) 577 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 16.6 カルシウム(mg) 145 食塩相当量(g) 1.4
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	鶏むねコマ・牛乳・ロースハム・豚ひき シチュー	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 煮し中華めん・油	飲む野菜と果実デザート・たまねぎ にんじん・ほうれん草・きゅうり・コーン りんご・レモン・キャベツ・ピーマン・あおのり	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 17.0 カルシウム(mg) 169 食塩相当量(g) 3.2
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・トマト缶・ほうれん草 えのきたけ・エリンギ・黄ピーマン・長ネギ 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) 689 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 135 食塩相当量(g) 3.4
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 いんげん・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	長ネギ・刻みおろし・大根・白菜・チンゲン菜 たけのこ水煮・しめじ・刻み昆布・洋なし缶 りんご缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 185 食塩相当量(g) 1.2

★ 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
629 kcal	23.0 g	16.8 g	102.3 g	150 mg	2.6 mg	152 μgRAE	0.31 mg	0.29 mg	28 mg	6.0 g	1.9 g