



# 1月の献立表

<旬の食材>  
大根、白菜、りんご  
小松菜、ほうれん草、長ねぎ

<今月のお誕生日>  
1月14日(水)

2026年  
菊名愛児園

| 日付    | 曜日 | 朝おやつ | 昼食  | おやつ                           | 材料                                   |   |  |   | 乳児                                  | 幼児                         |                            |
|-------|----|------|---|-------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|       |    |      |   |                               | 赤△血・肉になる                             | 緑△からだの調子を整える                            | 黄△力や体温となる                                    | その他                                     |                                     |                            |                            |
| 5 19  | 月  | 牛乳   | 麦ごはん<br>鶏肉とちくわのごまヨウ炒め<br>ひじきの炒り煮<br>すまし汁            | きなこマカロニ<br>牛乳                 | 鶏肉 ちくわ ひじき 油揚げ わかめ かつお節 きな粉 牛乳       | 人参 グリンピース                               | 米 押し麦 ジャガ芋 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油 オイスター味噌 砂糖 麦アロニ | 醤油 だし汁 塩 素材力こどもだし                       | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 435<br>18.7<br>13.4<br>1.3 | 498<br>21.0<br>14.1<br>1.5 |
| 6 20  | 火  | 牛乳   | 鮭のクリームスパゲティ<br>ささみと白菜のサラダ<br>野菜スープ<br>バナナ           | ココアケーキ<br>牛乳                  | 鮭 牛乳 鮭ささみ 豆乳                         | 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 白菜 胡瓜 人参 バセリ バナナ     | スパゲティ 油 米粉 砂糖 さつまいも 小麦粉                      | コンソメ 塩 醤油 ベーキングパウダー 純ココア                | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 516<br>20.8<br>14.9<br>1.2 | 599<br>24.1<br>15.8<br>1.5 |
| 7     | 水  | 牛乳   | 御飯<br>豚肉とキャベツの塩炒め<br>小松菜の納豆和え<br>味噌汁<br>オレンジ        | ☆春の七草☆<br>七草風粥<br>田作り<br>牛乳   | 豚肉 納豆 豆腐 味噌 煮干し かつお節 牛乳              | キャベツ にら にんにく 小松菜 人参 えのき オレンジ かぶ         | 米 ごま油 砂糖                                     | 塩 醤油 素材力こどもだし みりん                       | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 495<br>22.0<br>16.2<br>1.5 | 573<br>25.2<br>17.5<br>1.8 |
| 21    | 水  | 牛乳   | 御飯<br>豚肉とキャベツの塩炒め<br>小松菜の納豆和え<br>味噌汁<br>オレンジ        | 味噌焼きおにぎり<br>カリカリ小魚<br>牛乳      | 豚肉 納豆 豆腐 味噌 煮干し かつお節 牛乳              | キャベツ にら にんにく 小松菜 人参 えのき オレンジ            | 米 ごま油 砂糖 ごま                                  | 塩 醤油 素材力こどもだし みりん 料理酒                   | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 554<br>23.0<br>16.8<br>1.5 | 647<br>26.4<br>18.1<br>1.8 |
| 8 22  | 木  | 牛乳   | 麦ごはん<br>アジの揚げ煮<br>かみかみサラダ<br>味噌汁                    | 黒糖豆乳プリン<br>牛乳                 | あじ わかめ 味噌 煮干し かつお節 豆乳 アガベ牛乳          | 生姜 切干大根 人参 胡瓜 白菜                        | 米 押し麦 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 黒砂糖             | 醤油 みりん 料理酒 素材力こどもだし                     | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 444<br>17.0<br>13.7<br>1.2 | 509<br>18.6<br>14.6<br>1.4 |
| 9 23  | 金  | 牛乳   | 御飯<br>鶏肉の南部焼き<br>おごん<br>味噌汁<br>グレープフルーツ             | かぼちゃのおしるこ<br>牛乳               | 鶏肉 厚揚げ 味噌 煮干し かつお節 こしあん 牛乳           | 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ グルーブフルーツ 南瓜             | 米 ごま   | 醤油 料理酒 みりん 塩 素材力こどもだし                   | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 487<br>20.2<br>13.9<br>1.1 | 562<br>22.7<br>14.6<br>1.3 |
| 10 24 | 土  | 牛乳   | 五目煮込みうどん<br>じゃが芋の味噌きんぴら<br>オレンジ                     | 焼きおにぎり<br>牛乳                  | 鶏肉 味噌 牛乳                             | 白菜 玉ねぎ 人参 オレンジ                          | うどん 砂糖 ジャガ芋 ごま油 ごま                           | だし汁 醤油 塩 みりん 料理酒                        | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 459<br>15.6<br>11.9<br>1.4 | 527<br>17.0<br>12.1<br>1.6 |
| 26    | 月  | 牛乳   | 御飯<br>さばのソース焼き<br>大根の塩昆布和え<br>味噌汁<br>みかん            | キャロットマフィン<br>牛乳               | さば 塩こんぶ 油揚げ 味噌 煮干し かつお節 豆乳 牛乳        | 生姜 大根 人参 胡瓜 なめこ 万能ねぎ みかん                | 米 砂糖 小麦粉 油                                   | ウスターソース 中濃ソース 料理酒 醤油 素材力こどもだし ベーキングパウダー | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 559<br>18.8<br>23.0<br>1.3 | 655<br>21.5<br>25.8<br>1.5 |
| 13 27 | 火  | 牛乳   | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>かぼちゃの土佐煮<br>味噌汁                    | 高野豆腐のココロコロ<br>牛乳              | 豚肉 かつお節 わかめ 油揚げ 味噌 煮干し 高野豆腐 きな粉 牛乳   | 玉ねぎ 生姜 南瓜                               | 米 油 砂糖 片栗粉                                   | 醤油 料理酒 みりん 塩 素材力こどもだし                   | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 496<br>22.5<br>16.5<br>1.1 | 573<br>25.6<br>17.8<br>1.3 |
| 14    | 水  | 牛乳   | ☆誕生会☆<br>ゆきだるま御飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>小松菜のナムル<br>味噌汁<br>バナナ | ピーチパイ<br>牛乳                   | 鶏肉 味噌 煮干し かつお節 牛乳                    | 人参 グリンピース 生姜 にんにく 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ ハチミツ | 米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 パイ皮                           | ケチャップ 醤油 料理酒 素材力こどもだし                   | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 521<br>17.7<br>21.0<br>1.4 | 623<br>21.5<br>24.8<br>1.6 |
| 28    | 水  | 牛乳   | 御飯<br>鶏肉の竜田焼き<br>小松菜のナムル<br>味噌汁<br>バナナ              | 手作りクッキー<br>牛乳                 | 鶏肉 味噌 煮干し かつお節 豆乳 牛乳                 | 生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ              | 米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 小麦粉                           | 醤油 料理酒 素材力こどもだし ベーキングパウダー               | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 540<br>19.4<br>20.3<br>1.1 | 625<br>21.7<br>22.6<br>1.3 |
| 15 29 | 木  | 牛乳   | 食パン<br>ハンバーグ<br>ツナ入りポテトサラダ<br>豆乳スープ                 | 青のりおにぎり<br>牛乳                 | 豚ひき肉 豆乳 ツナ 青のり 牛乳                    | 玉ねぎ コーン バセリ 白菜 ほうれん草 人参                 | 食パン ハン粉 砂糖 ジャガ芋 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米ごま            | 塩 ウスターソース ケチャップ コンソメ                    | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 494<br>20.2<br>17.7<br>1.5 | 577<br>23.1<br>19.6<br>1.8 |
| 16 30 | 金  | 牛乳   | 麦ごはん<br>さわらのねぎ塩焼き<br>ひじきのこま和え<br>味噌汁<br>オレンジ        | いちごジャムヨーグルト<br>マンナウエハース<br>牛乳 | さわら ひじき 鶏ささみ 豆腐 味噌 煮干し かつお節 ヨーグルト 牛乳 | 長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ                    | 米 押し麦 ごま油 砂糖 ごまい いちごジャム マンナウエハース             | 塩 醤油 素材力こどもだし                           | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 423<br>18.6<br>13.1<br>1.2 | 491<br>21.3<br>14.3<br>1.4 |
| 17 31 | 土  | 牛乳   | スタミナそぼろ丼<br>高野豆腐煮<br>味噌汁                            | 焼きそば<br>牛乳                    | 鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 煮干し かつお節 ウィンナー 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 切干大根 キャベツ                | 米 押し麦 砂糖 ジャガ芋 蒸し中華めん                         | 醤油 料理酒 みりん 塩 素材力こどもだし ウスターソース 中濃ソース     | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 506<br>22.9<br>17.3<br>1.6 | 589<br>25.9<br>19.0<br>1.9 |

\*献立は食材の都合により変更する場合がございます。  
※食べたことのない食材は、給食提供前にご家庭で2回以上試していただくよう、ご協力をお願いいたします。