



1月の献立表

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