

2026年1月給食メニュー



★完了期の形態（生後12～18か月頃）★
主食は玄米無しのご飯・軟飯です
食事形態は幼児食の荒刻みです
※カレー⇒トマトや和風だして作ります

日付	曜日	給食	主な材料と体内での動き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
5	月	わかめうどん ししゃも焼き 里いものそぼろ煮	油あげ・わかめ・だし削り・出し昆布 子持ちししゃも 大豆ミソ	玉葱・しめじ・人参・小松菜 ｲﾝｶﾞﾛ・ｼｮｶﾞ	うどん 里芋・黒砂糖・片栗粉
6	火	押し麦ご飯 鶏大根煮 野菜のぼん酢納豆和え 春雨ｽｰﾌﾟ	鶏肉・刻み昆布・味噌 納豆	大根・人参・ｲﾝｶﾞﾛ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｷｬﾊﾞﾁ・ｺｰﾝ・ﾚﾝｺﾝ 玉葱・ｷｬﾌﾞﾁ・にら	おしむぎ・精白米 じゃがいも・油・黒砂糖 酢・黒砂糖 春雨・ごま油
7	水	金時人参ごはん 白身魚の磯辺焼き 五目金平 味噌汁	油あげ・だし削り・出し昆布 白身魚・青のり ﾁｬｲ 出し昆布・だし削り・味噌	きんときにんじん ごぼう・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾊﾞﾁ・太もやし・かぼちゃ・青ねぎ	玄米・精白米 小麦粉・油 こんにゃく・ごま油・黒砂糖・ｼﾞｬﾑ
8	木	根菜と厚揚げそぼろ煮丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ&ﾄﾏﾄ中華和え 果物	鶏挽き肉・大豆ミソ・厚揚げ	大根・玉葱・人参・ﾎﾂﾂ豆・ｼｮｶﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ みかん	精白米・おしむぎ・油・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・ごま油
9	金	七草菜飯 メバルこうじ漬け 七福煮なます 味噌汁	メバルこうじ漬け 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ななくさ ごぼう・切干大根・椎茸・人参・れんこん・ｲﾝｶﾞﾛ 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 純米酢・ごま油・ｼﾞｬﾑ
13	火	ちゃんぽん麺 豆ﾂﾂ ﾍﾞﾘｰ	豚肉・豆乳・味噌 ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	ｷｬﾊﾞﾁ・人参・玉葱・椎茸・ｷｬﾌﾞﾁ・ｼｮｶﾞ・ｺﾝｺ ｷｬﾊﾞﾁ・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ちゃんぽん麺・油 三温糖・ﾉｳｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ りんごﾍﾞﾘｰ
14	水	玄米ご飯 自然派ﾊﾞｰｸﾞ 切干大根ﾂﾂ 味噌汁	野菜ﾊﾞｰｸﾞ 出し昆布・だし削り・味噌	 切干大根・人参・胡瓜・ｺｰﾝ なめこ・玉葱・かぼちゃ	玄米・精白米 中濃ﾋﾞｰﾝ ごま油・穀物酢・三温糖 麴
15	木	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 ｶﾞﾙ野菜の納豆和え きのこ汁	サバ・味噌 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り	ｼｮｶﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ｺｰﾝ 水煮きのこ(舞茸・ｴﾘﾝｷﾞ・ｼｬｸﾞ・ﾅﾂｲﾅｷ)	おしむぎ・精白米 三温糖 黒砂糖
16	金	根菜ｶｰ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘﾂﾂ ﾍﾞﾘｰ	大豆ミソ	しめじ・玉葱・人参・ごぼう ｷｬﾊﾞﾁ・人参・胡瓜	おしむぎ・精白米・薩摩芋・油・ｶﾚｰﾌﾙｰｸ・ｶｰﾙｰ・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうﾍﾞﾘｰ
19	月	玄米ご飯 あじのみぞれ煮 大豆ミソと野菜おかか炒め 味噌汁	あじ 大豆ミソ・かつお粉 豆腐・もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ｼｮｶﾞ・大根 ｷｬﾊﾞﾁ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・ｼｮｶﾞ えのき・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・黒砂糖 油・三温糖
20	火	玄米ご飯 鶏の中華麺焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	鶏肉 芽ﾋﾞﾞｷ・高野・出し昆布・いりこ 出し昆布・だし削り・味噌	 人参・切干大根・ｲﾝｶﾞﾛ なめこ・玉葱・人参	玄米・精白米 自然派中華麺・ごま油・ｼﾞｬﾑ 黒砂糖 麴
21	水	押し麦ご飯 さわらのかぼちゃ漬け焼き さっぱりﾊﾟｲﾂﾂ 根菜汁	さわらかぼちゃ漬け 出し昆布・だし削り	 ｷｬﾊﾞﾁ・人参・胡瓜・ﾊﾟｲﾝﾎﾞｯﾄ 大根・ごぼう・れんこん・人参・椎茸	おしむぎ・精白米 三温糖・純米酢・油
22	木	あんかけうどん 五目白和え 果物	豚肉・油あげ 豆腐・芽ﾋﾞﾞｷ・味噌	人参・しめじ・白菜・青ねぎ 小松菜・人参 りんご	うどん・片栗粉 こんにゃく・ｼﾞｬﾑ・黒砂糖
23	金	枝豆ごはん 白身魚の焼き南蛮漬け じゃが煮 味噌汁	いりこ・塩昆布 白身魚 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ﾎﾂﾂ豆 玉葱・赤ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾋﾟｰﾏﾝ 玉葱・人参・ｲﾝｶﾞﾛ 玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 片栗粉・黒砂糖・純米酢 じゃがいも・こんにゃく・油・黒砂糖
26	月	玄米ご飯 厚揚げﾕｳﾌﾙ 野菜ｸﾞﾚｰﾅ納豆 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ｷｬﾊﾞﾁ・玉葱・人参・にら 胡瓜・人参・ｸﾞﾚｰ 大根・小松菜・えのき	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 黒砂糖
27	火	麻婆大根丼 青菜ともやしの胡麻和え ﾍﾞﾘｰ	大豆ミソ・味噌	大根・白菜・玉葱・人参・ﾎﾂﾂ豆・ｼｮｶﾞ・ｺﾝｺ ﾎﾟﾝﾎﾞﾚｰ・太もやし	精白米・おしむぎ・ごま油・黒砂糖・片栗粉 黒砂糖・ｼﾞｬﾑ ぶどうﾍﾞﾘｰ
28	水	玄米ご飯 連島蓮根ｼｮｯｸ ｷｬﾊﾞﾁ&ﾂﾂ甘酢和え 味噌汁	連島ｼｮﾝｼｮｼｮ ｼｬｰﾙｰｸ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 ｷｬﾊﾞﾁ・人参・胡瓜・ｺｰﾝ 太もやし・人参	玄米・精白米 油 純米酢・黒砂糖・油
29	木	玄米ご飯 豚肉と緑黄色野菜の炒め物 和風ｶﾛﾂﾂ 重ね煮味噌汁	豚肉 かつお粉 味噌	玉葱・人参・黄ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｼｮｶﾞ 胡瓜・人参・ｺｰﾝ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 ｼﾞｬﾑ・三温糖・ごま油 ｶﾛﾂ・ﾉｳｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
30	金	押し麦ご飯 さば塩焼き 五色お浸し 呉汁	サバ だし削り・出し昆布・かつお節 豆腐・大豆ﾊﾞｰｽﾄ・豆乳・出し昆布・だし削り・いりこ・白味噌	 小松菜・人参・太もやし・ｷｬﾊﾞﾁ ごぼう・大根・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖 ﾒｰｸ