

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⇒トマトや和風だけで作ります				

日付	曜日	給食	主な材料と体内での働き		
			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 大豆ミツ	玉葱・しめじ・人参・小松菜 イカ・ソ・ショウガ	うどん 里芋・黒砂糖・片栗粉	
6 火	押し麦ご飯 鶏大根煮 野菜のぽん酢納豆和え 春雨スープ	鶏肉・刻み昆布・味噌 納豆	大根・人参・イカ・ソ ブロッコリー・キャベツ・コーン・レモン 玉葱・キカラ・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 チカラ 出し昆布・だし削り・味噌	きんときにんじん ごぼう・人参・ビーマソ キャベツ・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・ゴマ	
8 木	根菜と厚揚げそぼろ煮丼 ブロッコリー＆トマト中華和え 果物	鶏挽き肉・大豆ミツ・厚揚げ	大根・玉葱・人参・枝豆・ショウガ ブロッコリー・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・イカ・ソ 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 純米酢・ごま油・ゴマ	
13 火	ちゃんぽん麺 豆サラダ ゼリ-	豚肉・豆乳・味噌 ミックスピーチ	キャベツ・人参・玉葱・椎茸・キカラ・ショウガ・コーン キャベツ・人参・ブロッコリー	ちゃんぽん麺・油 三温糖・ソイエッグマヨネーズ りんごゼリ-	
14 水	玄米ご飯 自然派パーグ 切干大根サラダ 味噌汁	野菜パーグ 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 中濃ソース ごま油・穀物酢・三温糖 麸	
15 木	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 かぶ野菜の納豆和え きのこ汁	サバ・味噌 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り	ショウガ ブロッコリー・人参・コーン 水煮きのこ(舞茸・エリザベス・タマネギ・ナス・イモ)	おしむぎ・精白米 三温糖 黒砂糖	
16 金	根菜カレー ハリハリサラダ ゼリ-	大豆ミツ	しめじ・玉葱・人参・ごぼう キャベツ・人参・胡瓜	おしむぎ・精白米・醸造油・油・カレーフレーク・カーネル・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうゼリ-	
19 月	玄米ご飯 あじのみぞれ煮 大豆ミツと野菜おかか炒め 味噌汁	あじ 大豆ミツ・かつお粉 豆腐・もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・大根 キャベツ・玉葱・ビーマソ・人参・ショウガ 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 芽ヒジキ・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・イカ・ソ なめこ・玉葱・人参	玄米・精白米 自然派中華麺・ごま油・ゴマ 黒砂糖 麸	
21 水	押し麦ご飯 さわらのかぼちゃ漬け焼き さっぱりパ・イ・サラダ 根菜汁	さわらかぼちゃ漬け 出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・胡瓜・パ・イ・チ・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・芽ヒジキ・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・ゴマ・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	枝豆 玉葱・赤ビーマソ・ビーマソ 玉葱・人参・イカ・ソ 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 厚揚げチャツブ 野菜タマソ納豆 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	キャベツ・玉葱・人参・にら 胡瓜・人参・タマソ 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 ゼリ-	大豆ミツ・味噌	大根・白菜・玉葱・人参・枝豆・ショウガ・コーン チゲソ菜・太もやし	精白米・おしむぎ・ごま油・黒砂糖・片栗粉 黒砂糖・ゴマ ぶどうゼリ-	
28 水	玄米ご飯 連島蓮根コロッケ キャベツ＆ソーセージ甘酢和え 味噌汁	連島レソコロッケ ソーセージ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・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 和風マカロニサラダ 重ね煮味噌汁	豚肉 かつお粉 味噌	玉葱・人参・黄ビーマソ・ビーマソ・ショウガ 胡瓜・人参・コーン 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米 ゴマ・三温糖・ごま油 マカロニ・ソイエッグマヨネーズ	
30 金	押し麦ご飯 さば塩焼き 五色お浸し 吳汁	サバ だし削り・出し昆布・かつお節 豆腐・大豆ペースト・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・キャベツ ごぼう・大根・人参・青ねぎ メーク	おしむぎ・精白米 黒砂糖	