



## 令和8年1月献立予定表



日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
05 (月)	ごはん すまし汁 松風焼き 野菜ソテー 紅白なます	胚芽米、さつまいも、三温糖、パン粉、焼ふ、油	鶏挽肉、豚肉、みそ、卵、すりごま、牛乳、かつお節	だいこん、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、れんこん、もも、えのきたけ、ねぎ、芽ひじき、こんぶ、わかめ	ふかし芋 フルーツきんとん
06 (火)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 大根マリネ 茹でブロッcoli	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、白玉粉、油、さつまいも	あずき、卵、豚肉、バター、スキムミルク	ブロッcoli、たまねぎ、だいこん、にら、にんじん	蒸しかぼちゃ せんざい
07 (水)	ごはん 白菜のみぞ汁 筑前煮 大根のおかか和え 黒豆	胚芽米、じゃがいも、さといも、三温糖	黒豆、鶏肉、みそ、油揚げ、いわし、かつお節	だいこん、はくさい、たまねぎ、七草、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな、みずな、干しいたけ、こんぶ	茹でにんじん 七草がゆ
08 (木)	ごはん 玉ねぎのみぞ汁 あじの塩焼き ひじき入り五目金平 小松菜とコーンのじゃこ炒め	胚芽米、糸こんにゃく、小麦粉、黒砂糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、あじ、牛肉、みそ、しらす干し、油揚げ、黒ごま、いわし	こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、わかめ、コーン、いんげん、ひじき	ブルーン かりんとう 牛乳
09 (金)	ごはん ポークビーンズ きのこスパゲティ ほうれん草のツナ和え りんご	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	牛乳、だいず、豚挽肉、ツナ、ベーコン、しらす干し、バター、高野豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、トマトピューレ、コーン、エリンギ、しめじ、干しいたけ、りんご	粉吹き芋 牛乳 カレーまん
10 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 大根のキムチ みかん	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ベーコン、ごま	みかん、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マーラーカオ 牛乳
13 (火)	ごはん みぞ汁 白身魚の磯辺揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、卵、みそ、ごま、油揚げ、いわし	ほうれんそう、りんご、にんじん、ごぼう、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、レーズン、あおのり	ふかし芋 アップルケーキ 牛乳
14 (水)	ごはん 冬野菜シチュー 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ りんご	胚芽米、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、油、ごま油	鶏肉、鶏肉、スキムミルク、豚肉、バター、ごま、むきえび、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッcoli、ピーマン、マーマレード、干しいたけ、わかめ、りんご	茹でにんじん ビーフンの五目炒め
15 (木)	ごはん 大根のみぞ汁 親子煮 野菜の納豆和え 白菜の煮びたし	米、食パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏肉、合挽肉、みそ、チーズ、高野豆腐、油揚げ、いわし、かつお節	たまねぎ、はくさい、だいこん、トマト、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、トマトピューレ、いんげん、ねぎ、わかめ	ブルーン ビサトースト 牛乳
16 (金)	ごはん 八宝菜 白身魚の塩焼き ほうれん草ともやしのナムル 大根マリネ	胚芽米、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、むきえび、いか	はくさい、だいこん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、パセリ、干しいたけ、しょうが	粉吹き芋 野菜クッキー 牛乳
17 (土)	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き 恐竜の卵 キウイ	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いわし、かつお節	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、レーズン、わかめ、こんぶ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
19 (月)	ごはん 団子汁 魚の照焼き キャベツのごまあえ りんご	胚芽米、干しうどん、さつまいも、小麦粉、さといも、白玉粉、油	あじ、豚肉、豚肉、みそ、すりごま、いわし	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、りんご	ブルーン 焼きうどん

**令和8年1月献立予定表**

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 （火）	ごはん グラタン風煮 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ みかん	胚芽米、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	豚肉、スキムミルク、鶏肉、むきえび、だいす、バター、チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ピーマン、コーン、ほうれんそう、わかめ	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯
21 （水）	ごはん ちゃんこなべ 切干大根の五目煮 ほうれん草ソテー オレンジ寒天	胚芽米、小麦粉、三温糖、糸こんにゃく、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏挽肉、豆乳、みそ、油揚げ、いわし、かつお節	ほうれんそう、オレンジ果汁、はくさい、にんじん、コーン、もやし、切り干したいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、しょうが、かんてん、こんぶ	蒸しかぼちゃ ほうれん草蒸しパン 牛乳
22 （木）	ごはん チーズスープ チキンカツ 中華風サラダ 冬 わかめソテー	米、胚芽米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、はるさめ、ごま油、三温糖、油	鶏肉、卵、鶏肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、わかめ、コーン、えのきたけ、ピーマン、トマトピューレ、きざみきくらげ、パセリ	ブルーン チキンライス
23 （金）	ごはん けんちん汁 ひじきの炒め煮 白菜のごまあえ 牛乳寒天	さつまいも、胚芽米、糸こんにゃく、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、ごま、いわし	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、干しいたけ、ねぎ、かんてん、こんぶ	粉吹き芋 焼き芋 牛乳
24 （土）	ごはん カレーうどん 栄養納豆 わかめの酢の物 キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、納豆、卵、豚肉、牛乳、ヨーグルト、いわし、かつお節	だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん、ねぎ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳
26 （月）	ごはん キャベツのスープ チャプチエ 厚あげの煮もの 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、もち米、はるさめ、三温糖、ごま油	厚揚げ、鶏挽肉、いわし、あずき、黒ごま、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが、にんにく、あおのり	ふかし芋 赤飯 いりこ
27 （火）	ごはん ふのみそ汁 魚のカレー揚げ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の磯辺和え	米、さつまいも、小麦粉、油、焼ふ、三温糖	牛乳、あじ、高野豆腐、みそ、バター、いわし	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、いんげん、焼きのり、干しいたけ、わかめ	蒸しかぼちゃ さつま芋ドーナツ 牛乳
28 （水）	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまだれッシング和え トマト	胚芽米、スペゲティ、小麦粉、油、三温糖、ごま油	スキムミルク、合挽肉、ベーコン、チーズ、バター、ごま、しらす干し	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、たかな、トマトピューレ、セロリー	茹でにんじん 高菜ライス
29 （木）	ごはん 群雲汁 鶏の照焼き おかからの炒め煮 キャベツのごまあえ	胚芽米、強力粉、マーガリン、三温糖、油、片栗粉	鶏肉、豆腐、ヨーグルト、おから、卵、鶏挽肉、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レーズン、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、わかめ、こんぶ	ブルーン スコーン
30 （金）	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、三温糖、油	牛、白身魚、チーズ、牛肉、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき、しょうが、焼きのり	粉吹き芋 しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
31 （土）	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、黒砂糖、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、いか	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なら、ねぎ、にんじん、切り干したいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ ふなやき 牛乳