



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 茹でブロッコリー	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	ブロッコリー、たまね ぎ、だいこん、にら、に んじん	蒸しかぼちゃ ぜんざい
07 (水)	ごはん 白菜のみそ汁 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 玉ねぎのみそ汁 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	プルーン 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 みそ汁 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、 ブロッコリー、ピーマ ン、マーマレード、干し しいたけ、わかめ、リ ンゴ	茹でにんじん ビーフンの五目炒め
15 (木)	ごはん 大根のみそ汁 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	プルーン ピザトースト 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	プルーン 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、だいず、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、切り干しだいこん、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	プルーン 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、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 チャプチェ 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 さつま芋ドーナッツ 牛乳
28 (水)	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまドレッシング和え トマト	胚芽米、スパゲティ、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	プルーン 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、にら、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ ふなやき 牛乳