








# 2026年1月献立表



梅香学園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0〜2歳児のみ	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		献立		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	その他	献立	材料
5	月	ミニのりすけ 牛乳	白身魚の照焼 切干大根の中華和え 麦ごはん 味噌汁 みかん	たら  赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参  わかめ・玉ねぎ みかん缶	油・砂糖 ごま油 米・押麦 じゃが芋	塩・みりん風調味料・料理酒・醤油 丸鶏がらスープ・醤油  だし	ジャム蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・いちごジャム 砂糖・豆乳・油 牛乳
6	火	豆花クッキー 牛乳	カレーライス 花野菜サラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ・人参 <small>ブロッコリー・カリフラワー・赤パプリカ・コーン・レモン</small> バナナ	米・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油	お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 酢・醤油・塩	シュガートースト  牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
7	水	メープルかりんとう 牛乳	松風焼き きんぴらごぼう 菜めし すまし汁 りんご	鶏肉・絹豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・青のり ごぼう・人参・いんげん 菜めしの素 小松菜・かぶ・干しいたけ りんご	砂糖・でん粉・いりごま白 ごま油・砂糖 米	醤油 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒  だし・醤油・塩	マカロニナポリタン  牛乳	マカロニ・あらびきウィンナー・玉ねぎ・油 ピーマン・ケチャップ・塩 牛乳
8	木	クラッカー 牛乳	味噌ラーメン もち米シュウマイ オレンジ	豚肉・赤みそ 豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参 玉ねぎ オレンジ	ラーメン・油・ごま油 でん粉・油・もち米	醤油・丸鶏がらスープ 塩・醤油・だし・食紅	赤しそおにぎり【食育】  麦茶	米 ゆかり 麦茶
9	金	花せんべい 牛乳	鶏肉のごま唐揚げ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉 油揚げ  赤みそ・白みそ	  ひじき・人参  ほうれん草・大根・えのきたけ バナナ	すりごま白・でん粉・油 油・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・料理酒・だし  だし	さつまもぜんざい  牛乳	さつま芋・でん粉 小豆・塩 牛乳
13	火	豆花クッキー 牛乳	さけのみりん醤油焼 納豆和え 麦ごはん 味噌汁 りんご	さけ ひきわり納豆  赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参  わかめ・白菜・玉ねぎ りんご	砂糖・油  米・押麦	醤油・みりん風調味料・だし 醤油  だし	きなこドーナツ  牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・グラニュー糖 牛乳
14	水	メープルかりんとう 牛乳	クリームシチュー コーンサラダ パン バナナ	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ ほうれん草・コーン・人参・キャベツ  バナナ	じゃが芋・バター 砂糖・油 バターロール	クリームシチュールー 酢・塩・醤油	きつねおにぎり  麦茶	米・油揚げ・醤油 砂糖・みりん風調味料 麦茶
15	木	クラッカー 牛乳	さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 ごはん すまし汁 ぶどうゼリー	さば・赤みそ 鶏肉	しょうが 大根・人参  白菜・ほうれん草・えのきたけ	砂糖 砂糖 米  ぶどうゼリーの素	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・料理酒・だし  だし・醤油・塩	スイートポテトパイ  牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・ギョーザの皮・油 牛乳
16	金	花せんべい 牛乳	ミートソーススパゲティ しらすとキャベツの和え物 玉子スープ オレンジ	豚肉 しらす干し 卵	玉ねぎ・人参・トマト缶 きゅうり・キャベツ・小松菜・赤パプリカ 玉ねぎ・わかめ オレンジ	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖	ケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・みりん風調味料・だし 丸鶏がらスープ・塩	チャーハン  麦茶	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・油・塩・醤油 麦茶
19	月	ミニのりすけ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼 にんじんシリシリ ごはん 味噌汁 みかん	鶏肉 ツナ  赤みそ・白みそ	人参  玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ みかん缶	油 油 米	塩こうじ 塩  だし	きなこトースト  牛乳	食パン・バター・豆乳 きな粉・砂糖 牛乳
20	火	豆花クッキー 牛乳	ほうとう ちくわの磯辺揚げ バナナ	豚肉・油揚げ・白みそ ちくわ	大根・人参・白菜・しめじ・長ねぎ・かぼちゃ・だし昆布 青のり バナナ	ほうとう・里芋 小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料	塩おにぎり  牛乳	米・塩 焼きのり 牛乳
21	水	メープルかりんとう 牛乳	フランゴ・ア・バルメシアーナ【世界の料理】 ヴィナグレッチ ごはん スープ オレンジ 	鶏肉・ミックスチーズ	にんにく・トマト缶 玉ねぎ・きゅうり・赤パプリカ  人参・ほうれん草 オレンジ	小麦粉・パン粉・油・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 米 じゃが芋	塩・ケチャップ・コンソメ 酢・塩  コンソメ・塩	フルーツヨーグルト  麦茶	ヨーグルト・みかん缶 パイン缶・砂糖 麦茶
22	木	クラッカー 牛乳	サバの塩焼 マカロニサラダ 麦ごはん 味噌汁 りんご	さば  赤みそ・白みそ	人参・ほうれん草・コーン  白菜・かぶ・干しいたけ りんご	マカロニ・ノンエッグマヨネーズ 米・押麦	塩 塩  だし	マドレーヌ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
23	金	花せんべい 牛乳	照焼ハンバーグ【お誕生日会】 大根サラダ わかめごはん 味噌汁 マスカットゼリー 	豚肉・豆腐・豆乳  生揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 わかめご飯の素 ほうれん草・えのきたけ	油・パン粉・砂糖・でん粉 油・砂糖 米  マスカットゼリーの素	カレー粉・塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・酢  だし	お誕生日ケーキ  牛乳 	卵・小麦粉・砂糖・バター 牛乳・ホイップクリーム・みかん缶 牛乳
26	月	ミニのりすけ 牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ パン スープ りんご	鶏肉・ヨーグルト	にんにく・しょうが ブロッコリー・コーン・人参・レモン  玉ねぎ・ほうれん草 りんご	油 砂糖・油 バターロール じゃが芋	塩・カレー粉・ケチャップ 酢・塩・醤油  コンソメ・塩	レーズンクッキー  牛乳	小麦粉・バター・砂糖 スキムミルク・牛乳・レーズン 牛乳
27	火	豆花クッキー 牛乳	塩タンメン 鶏つくね バナナ	豚肉 鶏肉・豆腐・卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく 玉ねぎ バナナ	ラーメン・油・ごま油 パン粉・油・砂糖・でん粉	丸鶏がらスープ・塩・みりん風調味料 塩・醤油・みりん風調味料	焼きおにぎり  麦茶	米・油 醤油・みりん風調味料 麦茶
28	水	メープルかりんとう 牛乳	豆腐チャンプルー さつま芋のごまがらめ 菜めし 味噌汁 みかん	豆腐・豚肉・卵・かつお節	玉ねぎ・もやし・人参・ニラ・干しいたけ  菜めしの素 キャベツ・ほうれん草・えのきたけ みかん缶	油・ごま油 さつま芋・黒ごま・バター 米	醤油・塩 醤油  だし	ごまマフィン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 牛乳・卵・黒ごま 牛乳
29	木	クラッカー 牛乳	チキンチキンごぼう【郷土料理】 胡瓜と白菜の酢の物 ごはん 味噌汁 りんご 	鶏肉	ごぼう・いんげん きゅうり・白菜・人参  大根・玉ねぎ・わかめ りんご	でん粉・油 砂糖 米	料理酒・塩・醤油・みりん風調味料 酢・醤油  だし	チーズクラッカー  牛乳	小麦粉・青のり・砂糖 塩・粉チーズ・油 牛乳
30	金	花せんべい 牛乳	サーモンとしめじのピラフ コールスローサラダ 具だくさんスープ バイン	さけ  ベーコン	しめじ・玉ねぎ・パセリ キャベツ・人参・コーン かぶ・ほうれん草・人参 バイン缶	米・油・バター ノンエッグマヨネーズ	コンソメ・塩 塩 コンソメ・塩	みそポテト  牛乳	じゃが芋・でん粉・油 赤みそ・砂糖・みりん風調味料 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

栄養価の平均 エネルギー（エ）552kcal たんぱく質（た）21.9g 脂質（脂）17.6g 食塩相当量（食塩）1.8g