

2026年

## 1月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:穀や力となる	緑:調子をととのえる	その他の
5 ・ 19	月	麦ごはん（未満児用） がんもどきの中華風うま煮 かき玉汁	牛乳（未満児） もも（缶）30g（未満児） 牛乳 オレンジ（75g） ビスケット	牛乳・がんもどき・鶏卵・鶏肉	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・ピタミンA	もも缶・にんじん・ゆでたけのこ・セロリ・さやいんげん・乾しいたけ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・レモン	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・鳥がらだし
6 ・ 20	火	麦ごはん（未満児用） 魚の竜田揚げ サラダ菜（7g） じゃがいものみそ汁	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・魚・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・黒砂糖	しょうが・わだな・たまねぎ・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7 水		ミルクパン（未満児用） ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	牛乳（未満児） チーズ10g（未満児） 七草がゆ	牛乳・ブロッセチーズ・豚肉・ゆでだいす・まぐろ油漬缶・鶏肉・油揚げ	ミルクパン・植物油・黒砂糖・マカロニ・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・バゲット・トマトピューレ・きゅうり・七草・はくさい・だいこん	食塩・トマトケチャップ・白ワイン・ブイヨン・ローリエ・食塩（塩のみ用）・煮干しだし・濃口しょうゆ
21 水		ミルクパン（未満児用） ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	牛乳（未満児） チーズ10g（未満児） ホワイティミルク ぽんかん（70g） グラッカーカー（10g）	牛乳・ブロッセチーズ・豚肉・ゆでだいす・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳	ミルクパン・植物油・黒砂糖・マカロニ・マヨネーズ・グラッカーカー	たまねぎ・にんじん・バゲット・トマトピューレ・きゅうり・ぽんかん	食塩・トマトケチャップ・白ワイン・ブイヨン・ローリエ・食塩（塩のみ用）・乳酸菌飲料（希釈）
8 ・ 22	木	麦ごはん（未満児用） 魚の香味焼き 焼きかぼちゃ（30g） 洋風みそ汁	牛乳（未満児） ハイアップ（缶）30g（未満児） スキムミルク 小松菜とブロッコリーのマフィン	牛乳・魚・ペーパン・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・ごま油・植物油・ホットケーキミックス	ハイアップ缶・青ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・干しフルーツ・こまつな	みりん・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ
9 ・ 23	金	黒糖パン（未満児用） チキンクリームシチュー トマト、豆腐、じゃこのペコンサラダ	牛乳（未満児） みかん（缶）（未満児） いもぜんざい いりいりご	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳・ペーパン・木綿豆腐・しらす干し・煮干し	黒糖パン・植物油・マガリ・小麦粉・さつまいも・あずき・三温糖	みかん缶・かぶ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーン・トマト・しそ葉・レモン（汁使用）	島がらだし・ローリエ・食塩・濃口しょうゆ
10 ・ 24	土	味噌ラーメン ヨーグルト（固形）	牛乳（未満児） ウエハース7g（未満児） 豆乳 バナナ（75g） かりんとう	牛乳・焼き豚・加糖ヨーグルト・調整豆乳	ケヘル・中華めん・すりごま・ごま油・かりんとう	もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・バナナ	ガーリックパウダー・中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口しょうゆ・島がらだし
26 月		麦ごはん（未満児用） ピーマンと豚肉のソース炒め 五目みそ汁	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） 牛乳 ベーカードポテト	牛乳・豚肉・油揚げ・ペーパン	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・ハーブ・マヨネーズ	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・なす・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ルー粉
13 ・ 27	火	麦ごはん（未満児用） 肉豆腐 カリフラーとブロッコリーのサラダ	牛乳（未満児） もも（缶）30g（未満児） スキムミルク みかん（100g） クッキー（15g）	牛乳・牛肉・厚揚げ・ロースト・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油・クリヤー	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・カリフラー・ブロッコリー・みかん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩・食酢
14 ・ 28	水	ぶどうパン（未満児用） 魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	牛乳（未満児） ハイアップ（缶）30g（未満児） スキムミルク かやくごはん（おやつ）	牛乳・魚・粉チーズ・脱脂粉乳・油揚げ	ぶどうパン・パン粉・植物油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・押麦	ハイアップ缶・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・キャベツ・にんじん・セロリ・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・島がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん
15 ・ 29	木	麦ごはん（未満児用） 鶏肉と大根のカレージュ・ゆで 厚揚げとさといのものみそ汁（えん入り）	牛乳（未満児） みかん（缶）（未満児） スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・さといも・かぼちゃ・生クリーム（植物性）	みかん缶・だいこん・にんじん・すじなしんげん・青ねぎ・いちご	ルー粉・清酒・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
16 ・ 30	金	麦ごはん（未満児用） 清汁（白玉ふ、えのきだけ）（未満児用） 煮魚 ほうれんそうとひじきの和え物	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） 豆乳 肉万十	牛乳・魚・ひじき・調整豆乳・豚ひき肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・すりごま・ごま油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	えのきたけ・青ねぎ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・ホーロン缶・たまねぎ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・コソメ
17 ・ 31	土	きのこのスープスパゲティ バナナ（75g）	牛乳（未満児） ウエハース7g（未満児） 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ペーパン・脱脂粉乳	ケヘル・スパゲティ・植物油・マガリ・小麦粉・丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・バナナ	食塩・コソメ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	472	18.2	14.9	305	2.2	206	0.30	0.47	24	4.5	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2026年

## 1月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他の
5 ・ 19	月	がんもどきの中華風うま煮 かき玉汁	牛乳 オレンジ(75g) ビスケット	がんもどき・鶏卵・鶏 肉・牛乳	植物油・ごま油・三温 糖・片栗粉・ピスケット	にんじん・ゆでたけのこ・セ リ・さやいんげん・乾しいた け・たまねぎ・もやし・ほう れんそう・れんジ	中華スープの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし・鳥がらだし
6 ・ 20	火	魚の竜田揚げ サラダ菜(7g) じやがいものみそ汁	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	魚・厚揚げ・脱脂粉 乳・粉寒天・豆乳・き な粉	片栗粉・揚げ油・じや がいも・黒砂糖	しょうが・サタウナ・たまね ぎ・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
7 水		ポークピーンズ マカロニとツナのサラダ 飲むヨーグルト	七草がゆ	豚肉・ゆでだいす・ま ぐろ油漬缶・ドリンクヨーグ ル・鶏肉・油揚げ	植物油・黒砂糖・マカ ロニ・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・バセ トマトピューレ・きゅうり・七草 はくさい・だいこん	食塩・トマトケチャップ・白イ ン・ブイヨン・ローリエ・食塩 (塩のみ用)・煮干しだし・濃 口しょうゆ
21 水		ポークピーンズ マカロニとツナのサラダ	ホワイトミルク ぽんかん(70g) クラッカー(10g)	豚肉・ゆでだいす・ま ぐろ油漬缶・脱脂粉乳	植物油・黒砂糖・マカ ロニ・マヨネーズ・クラッcker	たまねぎ・にんじん・バセ トマトピューレ・きゅうり・ぽんか ん	食塩・トマトケチャップ・白イ ン・ブイヨン・ローリエ・食塩 (塩のみ用)・乳酸菌飲 料(希釈)
8 ・ 22	木	魚の香味焼き 焼きかぼちや(30g) 洋風みそ汁	スキムミルク 小松菜とブロッコリーのマフィン	魚・ペーパン・脱脂粉乳・ 豆乳	三温糖・ごま油・植物 油・ホットケーキミックス	青ねぎ・しょうが・にんじ ん・かぼちや・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・干しフル ン・こまつな	みりん・清酒・濃口しょ うゆ・煮干しだし・米み そ
9 ・ 23	金	チキンクリームシチュー トマト、豆腐、じやこのパコンサラダ	いもせんざい いりいりこ	鶏もも・脱脂粉乳・ペー パン・木綿豆腐・しらす 干し・煮干し	植物油・マーガリン・小麦 粉・さつまいも・あず き・三温糖	かぶ・たまねぎ・にんじん・ 冷凍グリーンピース・トマト・しそ 葉・レモン(汁使用)	島がらだし・ローリエ・食 塩・濃口しょうゆ
10 ・ 24	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ(75g) かりんとう	焼き豚・加糖ヨーグルト・ 調整豆乳	中華めん・すりごま・ ごま油・かりんとう	もやし・にんじん・青ねぎ・ しょうが・バサ	ガーリックパウダー・中華スープ の素・食塩・みりん・米 みそ・濃口しょうゆ・鳥 がらだし
26 月		ピーマンと豚肉のソース炒め 五目みそ汁	牛乳 ベーカードポテト	豚肉・油揚げ・牛乳・ ペーパン	植物油・三温糖・片栗 粉・じやがいも・バ ター・マヨネーズ	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ たまねぎ・なす・しめじ・ご ぼう・にんじん・青ねぎ	ウスターソース・清酒・濃 口しょうゆ・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・ルー粉
13 ・ 27	火	肉豆腐 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク みかん(100g) クッキー(15g)	牛肉・厚揚げ・ロースハム・ 脱脂粉乳	三温糖・植物油・ごま 油・クッキー	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・カリフラワー・ブロッコリー・みか ん	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩・食酢
14 ・ 28	水	魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	魚・粉チーズ・牛乳・脱 脂粉乳・油揚げ	パン粉・植物油・マヨネ ーズ・じやがいも・精白 米・押麦	バセリ・たまねぎ・マッシュルーム 缶・キャベツ・にんじん・セロ リ・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・鳥がらだし・食 塩・濃口しょうゆ・清 酒・みりん
15 ・ 29	木	鶏肉と大根のカレージャン 厚揚げときのものみそ汁(キム入り)	スキムミルク いちごのケーキ	鶏肉・厚揚げ・塩わか め・脱脂粉乳	三温糖・植物油・さと いも・カベラ・生クリーム (植物性)	だいこん・にんじん・すじな しいんげん・青ねぎ・いちご	ルー粉・清酒・濃口しょ うゆ・みりん・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ
16 ・ 30	金	煮魚 ほうれんそうとひじきの和え物	豆乳 肉万十	魚・ひじき・調整豆 乳・豚ひき肉・脱脂粉 乳	三温糖・すりごま・ご ま油・じやがいも・植 物油・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・ほうれ んそう・ホールコン缶・たまねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・食塩・コソリ
17 ・ 31	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳 丸ボーロ	ペーパン・脱脂粉乳・牛乳	スペゲティ・植物油・マーガ リン・小麦粉・丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・しめ じ・にんじん・バセリ・バサ	食塩・コソリ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	406	18.8	14.7	308	2.5	217	0.30	0.49	28	4.8	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満