

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
5月	ポークカレー 切り干し大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) 麩のいちごラスク	ぶた肉・ツナ缶・牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖・ゼリー・焼きふ・無塩バター	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・わかめ・コーン・いちごジャム
6火	ごはん じゃがいもと豆のスープ 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうとひじきのサラダ	牛乳(午後) きなこマカロニ	大豆・鶏肉・牛乳・きな粉	米・じゃがいも・薄力粉・油・砂糖・マカロニ	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・トマトケチャップ・ごぼう・コーン・ひじき
7水	ごはん 花麩のすまし汁 松風焼き 炒めなます	牛乳(午後) 七草風粥	鶏ひき肉・豆腐・みそ・油揚げ・牛乳 	米・花麩・片栗粉・しごま・砂糖	こまつな・たまねぎ・しいたけ・あおのり・だいこん・にんじん・れんこん・かぶ・ほうれんそう
8木	ごはん かぶの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃと人参のマヨ和え	牛乳(午後) クッキー	油揚げ・みそ・ぶた肉・牛乳	米・赤こんにゃく・砂糖・マヨドレ・クッキー	かぶ・キャベツ・しょうが・ごぼう・かぼちゃ・きゅうり・にんじん
9金	ゆかりごはん けんちん汁 さわらのねぎ味噌焼き 小松菜のごま和え	お茶 シリアルフルーツヨーグルト	豆腐・さわら・みそ・竹輪・ヨーグルト	米・さといも・砂糖・しごま・コーンフレーク	ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ・こまつな・もやし・バナナ・黄桃缶
10土	お弁当	お茶 おやつ			
12月	成人の日				
13火	ごはん 大根のスープ 高野豆腐の中華風あんかけ キャベツとひじきのサラダ	牛乳(午後) カステラ *完了期: <u>ビスケット</u>	凍り豆腐・鶏ひき肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・マヨドレ・カステラ	だいこん・にんじん・コーン・赤パプリカ・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ひじき
14水	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 切干大根煮	牛乳(午後) ツナサンド	ぶた肉・みそ・さけ・油揚げ・牛乳・ツナ缶	米・じゃがいも・ごま油・赤こんにゃく・砂糖・食パン・マヨドレ	はくさい・にんじん・ごぼう・切干しだいこん・しいたけ・きゅうり
15木	黒糖ロールパン *完了期: <u>ロールパン</u> 豆とウインナーのスープ ショットブッラル マッシュポテト	お茶 ブルーベリーとチーズのケーキ	大豆・ウインナー・ぶたひき肉・牛ひき肉・牛乳・豆乳・クリームチーズ	黒糖ロールパン・パン粉・片栗粉・じゃがいも・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・にんじん・ブルーベリージャム
16金	カレー (非常食給食) チーズ	牛乳(午後) 焼きうどん	チーズ・牛乳・ぶた肉・かつお節	アルファ米・ゆでうどん	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり
17土	お弁当	お茶 おやつ			
19月	ごはん 麩の味噌汁 肉じゃが 白菜のおかか和え	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: <u>いり大豆</u>	みそ・ぶた肉・かまぼこ・かつお節・牛乳・煮干し・大豆	米・焼きふ・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・しごま	たまねぎ・わかめ・にんじん・グリーンピース・はくさい・こまつな

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	468 Kcal	21.4 g	15.4 g		549 Kcal	24.9 g	15.9 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）お茶,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

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
20	火	ごはん ほうれん草のスープ さばのごま照り焼き かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) ピザトースト	さば・ハム・牛乳・チーズ・ ウインナー	米・しろごま・マヨドレ・食パ ン	ほうれんそう・たまねぎ・にんじ ん・しょうが・にんにく・かぼ ちゃ・きゅうり・青ピーマン・トマ トケチャップ
21	水	ごはん きのこスープ 豚肉と春雨の中華煮 大根ときゅうりのサラダ	牛乳(午後) きなこさつまいも	ぶた肉・牛乳・きな粉	米・はるさめ・ごま油・砂糖・ さつまいも	しいたけ・えのきたけ・はくさい・ わかめ・にんじん・チンゲンサイ・ しょうが・だいこん・きゅうり
22	木	味噌ラーメン じゃがいもとちくわのきんぴら みかん	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ビスケット</u>	ぶた肉・みそ・竹輪・牛乳	中華めん・ごま油・じゃがい も・赤こんにゃく・油・砂糖・ しろごま・たい焼き	コーン・もやし・にんじん・キャベ ツ・青ねぎ・さやいんげん・みかん
23	金	ごはん 豆乳スープ 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ	お茶 ココアバナナサンド *完了期: ホイップなし	ベーコン・豆乳・鶏肉	米・片栗粉・油・ミネラルロー ル・ホイップクリーム・砂糖	ほうれんそう・たまねぎ・しょう が・にんにく・ブロッコリー・にん じん・もやし・バナナ
24	土	お弁当	お茶 おやつ			
26	月	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ 豚肉の香味炒め 切干大根のゆかり和え	牛乳(午後) 黒糖レーズン蒸しパン *完了期: 蒸しパン	ぶた肉・牛乳・きな粉・豆乳	米・しろごま・ごま油・ホット ケーキミックス・黒砂糖・油	たまねぎ・キャベツ・コーン・はく さい・長ねぎ・にら・しょうが・に んにく・切干しだいこん・にんじ ん・きゅうり・レーズン
27	火	食パン 小松菜のスープ やみつきチキン さつまいものマーマレード煮	お茶 ひじきと油揚げのおにぎり	ハム・鶏肉・油揚げ	食パン・砂糖・マヨドレ・さつ まいも・米	こまつな・たまねぎ・にんじん・ト マトケチャップ・にんにく・マーマ レードジャム・ひじき
28	水	ごはん かぼちゃの味噌汁 厚揚げの和風カレー煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳(午後) じゃがいももち	みそ・生揚げ・ぶた肉・納 豆・牛乳	米・砂糖・片栗粉・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・え のきたけ・だいこん・青ねぎ・もや し・ほうれんそう
29	木	具だくさん牛丼 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) ぶどうゼリー	牛肉・ハム・牛乳	米・しらたき・砂糖・片栗粉・ はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・しめ じ・チンゲンサイ・だいこん・わか め・きゅうり・コーン・ぶどう ジュース・粉寒天
30	金	ごはん キャベツの味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き 磯香和え	牛乳(午後) 国産もものタルト *完了期: <u>ビスケット</u>	みそ・さけ・牛乳	米・薄力粉・無塩バター・砂 糖・お米de国産もものタルト (卵乳小麦不使用)	キャベツ・たまねぎ・わかめ・こま つな・はくさい・にんじん・焼きの り
31	土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

2026年が始まりました。本年もよろしくお願いいたします。
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
寒さも本番となりますが、年末年始で乱れがちな生活リズムを少しずつ整え、体調を崩さないよう気をつけましょう。

<1月7日 お正月献立・七草風粥>

おせちの**松風焼き**は、表面にごまなどをまぶし裏には何もつけないことから「裏がない」＝「隠し事なく正直に生きる」という願いが込められています。
なますは細く切った人参と大根で紅白の水引を表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。
また1月7日には胃の調子を整えたり厄除けの意味で、せり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草が入った
「七草粥」を食べる風習があります。

<1月15日 食育の日 スウェーデンの料理>

スウェーデンでは**えんどう豆(グリーンピース)のスープ**が定番です。グリーンピースが苦手な人でも食べやすいよう、ひよこ豆を追加して
作られることも多いようで、給食では大豆を追加して作ります。
ショットブッラルはスウェーデンのミートボールのことで国民食と言われており、ホワイトソースをかけて**マッシュポテト**を添えることが多いようです。
スウェーデンでは様々な種類の**チーズ**や北欧で自生するブルーベリーの一種である**ビルベリー**が料理やデザートによく使われます。
給食ではビルベリーの代わりにブルーベリーを使ったケーキを作ります。



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：調味料等
			午前 午後				
5	月	軟飯 玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 人参のやわらか煮	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
6	火	軟飯 人参のスープ ささみの煮物 じゃがいもと玉ねぎの煮物	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
7	水	軟飯 豆腐のスープ 大根のそぼろ煮 人参と小松菜の煮物	ハイハイン 七草風粥	豆腐・鶏ひき肉	ハイハイン・米	だいこん・にんじん・こまつな・かぶ・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
8	木	軟飯 キャベツのスープ ささみとかぼちゃの煮物 野菜スティック	ビスケット ハイハイン	若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイン	キャベツ・かぼちゃ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
9	金	軟飯 小松菜のスープ 煮魚(たら) 大根と人参の煮物	ウエハース バナナ	たら	ウエハース・米	こまつな・だいこん・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
10	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
12	月	成人の日					
13	火	軟飯 大根のスープ キャベツのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	だいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
14	水	軟飯 じゃがいものスープ 煮魚(さけ) 白菜と人参の煮物	ハイハイン 食パン	さけ	ハイハイン・米・じゃがいも・食パン	はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
15	木	ロールパン キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・ロールパン・じゃがいも・ハイハイン	キャベツ・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
16	金	ベビーフード 『鶏とおさかなの洋風弁当』	ウエハース ビスケット		ウエハース・ベビーフード 『鶏とおさかなの洋風弁当』・ビスケット		かつお・こんぶだし
17	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
19	月	軟飯 小松菜のスープ ささみと白菜の煮物 野菜スティック	ビスケット ハイハイン	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	こまつな・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
20	火	軟飯 人参のスープ たらと野菜の煮物 蒸しかぼちゃ	ウエハース 食パン	たら	ウエハース・米・食パン	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
21	水	軟飯 チンゲン菜のスープ ささみと大根の煮物 白菜と人参の煮物	ハイハイン 蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ハイハイン・米・さつまいも	チンゲンサイ・だいこん・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
22	木	煮込みうどん じゃがいもとキャベツの煮物 みかん	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・ゆでうどん・じゃがいも・ハイハイン	にんじん・キャベツ・みかん	かつお・こんぶだし
23	金	軟飯 ほうれん草のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物	ウエハース バナナ	鶏ひき肉	ウエハース・米	ほうれんそう・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
24	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
26	月	軟飯 キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物 人参ときゅうりの煮物	ビスケット 蒸しパン	若鶏ささ身・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
27	火	食パン 小松菜のスープ さつまいものそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物	ウエハース おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ウエハース・食パン・さつまいも・米	こまつな・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
28	水	軟飯 かぼちゃのスープ ささみと人参の煮物 大根とほうれん草の煮物	ハイハイン 蒸しじゃがいも	若鶏ささ身	ハイハイン・米・じゃがいも	かぼちゃ・にんじん・だいこん・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
29	木	野菜そぼろ丼(軟飯) チンゲン菜のスープ 野菜スティック	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイン	たまねぎ・チンゲンサイ・だいこん・きゅうり	かつお・こんぶだし
30	金	軟飯 白菜のスープ さけと人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮物	ウエハース ビスケット	さけ	ウエハース・米・ビスケット	はくさい・にんじん・こまつな・たまねぎ	かつお・こんぶだし
31	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。