

2026年 1月 給食献立表 幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

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・しろごま・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) <u>クッキー</u>	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・しろごま・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 <u>おやつ</u>			
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) <u>カステラ</u> *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> 豆とワインナーのスープ 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・ワインナー・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 <u>おやつ</u>			
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: いり大豆	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・しろごま	たまねぎ・わかめ・にんじん・グリンピース・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・てんぷら粉は卵不使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。

2026年 1月 給食献立表 幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

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・ ワインナー	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 さつまいも	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: ビスケット	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 プ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・プロッコリー・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・切干したいこん・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) じやがいももち	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: ビスケット	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ひいたします。

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ので、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が多いようで、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 野菜ステイック	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 野菜ステイック	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 チングン菜のスープ 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	チングンサイ・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 プ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・プロッコリー・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 蒸しじやがいも	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) チングン菜のスープ 野菜ステイック	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・チングンサイ・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。