

2026年

1月献立表

ぶどうの樹 げんき塾

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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						パン	牛乳、チーズ	バナナ	
1	木	元旦			あけまして	おめでとう		17	土	パン チーズ バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ	バナナ	ウエハース
2	金				おめでとう	ございます		18	日	*	*	山	雲	茶	
3	土	今年もよろしく おねがいします			2026			19	月	御飯 あかうおの胡麻マヨ焼き 切干大根とツナのサラダ 豆腐とほうれん草のみぞ汁	牛乳 かりんとう	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、 豆腐、ツナ油漬缶、 あわせみそ、	きゅうり、 ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 切り干し大根、 すりごま	バナナ
4	日							20	火	御飯 松風焼き 小松菜のおかか和え 白菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 フルーチェ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、かまぼこ、 あわせみそ、 かつお節	はくさい、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 えのき、コーン、 すりごま、あおのり	チーズ
5	月	御飯 ビーフカレー にんじんしりしり みかんヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 砂糖、油	牛乳、牛肉、 ヨーグルト、卵、 ツナ水煮缶	にんじん、みかん缶、 もやし、たまねぎ、 グリンピース	せんべい	21	水	御飯 さばの煮つけ キャベツと油揚げの炒め煮 かぶのスープ	牛乳 ビスケット	米、油、砂糖	牛乳、さば、油揚げ	キャベツ、にんじん、 かぶ、たまねぎ、 かぶ・葉	みかん
6	火	御飯 さばの塩焼き マカロニサラダ 大根と厚揚げのみぞ汁	牛乳 バナナきなこ	米、マカロニ、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、さば、厚揚げ、 ハム、きな粉、 あわせみそ	バナナ、たいこん、 にんじん、きゅうり、 キャベツ	かんぱん	22	木	さけおにぎり 肉わかめうどん きんぴらごぼう りんご	牛乳 コーンフレーク	米、干しうどん、 コーンフレーク、 砂糖、ごま油	牛乳、牛肉	りんご、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 ねぎ、すりごま、わかめ	せんべい
7	水	七草風ご飯 焼き肉風 きゅうりの酢の物 青梗菜の中華スープ	牛乳 ビスケット	米、砂糖	牛乳、牛肉	きゅうり、チングンサイ、 にんじん、キャベツ、 みかん缶、たまねぎ、 しいたけ、ピーマン、 わかめ	チーズ	23	金	御飯 麻婆豆腐 ピーフンソテー 水菜の中華スープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、ピーフン、 油、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、きな粉、 赤みそ	バナナ、にんじん、 もやし、たまねぎ、 みずな、しいたけ、 ねぎ、にら	ヨーグルト
8	木	御飯 豆腐チャンプル 南瓜の煮物 ミックスベジタブルとウイナーのスープ	牛乳 フルーチェ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 ソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、ミックス ベジタブル、にんじん	いりこ	24	土	パン チーズ みかん 牛乳	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ	みかん	かんぱん
9	金	御飯 白身フライ 花野菜のドレッシング和え のつぶい汁	牛乳 かりんとう	米、さつまいも、油、 ごまドレッシング	牛乳、鶏肉	プロッコリー、 にんじん、カリフラ ワー、コーン、板こんにゃく	りんご	25	日	*	*	八	*	*	
10	土	パン チーズ ミニゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ		バナナ	26	月	御飯 さけの幽庵焼き ジャーマンポテト 春雨スープ	牛乳 おにぎり	米、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、オクラ、 にんじん、えのき、 ゆず果皮、すりごま	昆布
11	日			*	*	*		27	火	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め いんげんのごま和え もやしの中華スープ	牛乳 せんべい	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、 魚肉ソーセージ、 赤みそ	キャベツ、にんじん、 いんげん、もやし、 たまねぎ、赤ピーマン、 しめじ、すりごま、 わかめ	バナナ
12	月			祝 成人の日				28	水	御飯 鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え おくらのコンソメスープ	牛乳 ケーキ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 オクラ、コーン、えのき、 焼きのり	いりこ
13	火	わかめおにぎり かやくうどん ほうれん草の卵とじ バナナ	牛乳 ビスケット	米、干しうどん、砂糖	牛乳、豚肉、卵、 油揚げ、ハム、 かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	昆布	29	木	御飯 さわらの照り焼き ひじきのサラダ 小松菜と里芋のみぞ汁	牛乳 ビスケット	米、さといも、 マヨネーズ、油	牛乳、さわら、 ゆで大豆、 あわせみそ、油揚げ	こまつな、きゅうり、 赤ピーマン、ひじき	みかん
14	水	御飯 あかうおの西京焼き 高野豆腐の煮物 わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、あかうお、 高野豆腐、油揚げ、 西京みそ	にんじん、キャベツ、 いちごジャム、 いんげん、わかめ	りんご	30	金	御飯 ビーフシチュー プロッコリーの和えもの りんご	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 じゃがいも、砂糖	牛乳、牛肉、 ツナ水煮缶	プロッコリー、りんご、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、いちごジャム、 すりごま、焼きのり	ウエハース
15	木	御飯 おでん かぼちゃのおかかサラダ きのこのすまし汁	牛乳 おにぎり	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ちくわ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、 だいこん、しいたけ、 きゅうり、えのき、 板こんにゃく、コーン	かんぱん	31	土	パン チーズ プリン 牛乳	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ	バナナ	
16	金	御飯 さわらの青のりチーズピカタ オーロラサラダ 茄子と玉ねぎのみぞ汁	牛乳 せんべい	米、スパゲティ、 マヨネーズ、油、 小麦粉	牛乳、さわら、卵、 ハム、あわせみそ、 粉チーズ	なす、きゅうり、 にんじん、あおのり、 わかめ	みかん	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	470 kcal	鉄	1.5 mg		
								たんぱく質		たんぱく質	16.9 g	カルシウム	241 mg		
								脂 質		脂 質	14.0 g	ビタミンC	21 mg		
								塩 分		塩 分	1.3 g	食物纖維	3.2 g		

※献立は、仕入等により変更する場合があります。