

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
				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	
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
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、 グリーンピース	せんべい
6	火	御飯 さばの塩焼き マカロニサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	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、だいこん、 にんじん、きゅうり、 キャベツ	かんぱん
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、チンゲンサイ、 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
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ィンナーのスープ	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
9	金	御飯 白身フライ 花野菜のドレッシング和え のっぺい汁	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	ブロッコリー、 にんじん、カリフラ ワー、コーン、板こんに ゃく	りんご
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
11	日						
12	月						
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
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
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
16	金	御飯 さわらの青のりチーズピカタ オーロラサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	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

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		
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	
18	日							
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そ汁	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、 切り干しだいこん、 すりごま	バナナ	
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	
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	
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	
23	金	御飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー 水菜の中華スープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、ビーフン、 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	
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	
25	日							
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	
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	
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	
29	木	御飯 さわらの照り焼き ひじきのサラダ 小松菜と里芋のみそ汁	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	
30	金	御飯 ビーフシチュー ブ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	ブロッコリー、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	
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	
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		16.9 g		カルシウム		241 mg
		脂質		14.0 g		ビタミンC		21 mg
		塩分		1.3 g		食物繊維		3.2 g

※献立は、仕入等により変更する場合があります。