

2026年1月 献立表



社会福祉法人 都島友の会
こども発達サポートステーション それいゆ

| 日曜日 | 献立名 (昼食) | | 黄 色 熱や力になる エネルギー源 | 赤 色 血や肉になる たんぱく質源 | 緑 色 体の動きをよくする ビタミン・ミネラル源 |
|-----|--|----|--------------------------------|----------------------------|--|
| 5月 | よろ昆布ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 | 米 花麩 | 鮭 豚肉 牛乳 塩昆布 | 切り干し大根 人參 えのき茸 ほうれん草 |
| 6火 | 鯛めし みそ汁 お煮しめ 紅白なます ウインナー | 牛乳 | 米 里芋 ごま こんにゃく | 鯛 牛乳 鶏肉 厚揚げ ワインナー | みつば 大根 人參 たけのこ 干し椎茸 絹さや 小松菜 |
| 7水 | スパゲティミートソース ポテトサラダ オレンジ | 牛乳 | スパゲティ じゃが芋 小麦粉 | 牛肉 豚肉 牛乳 | 玉葱 オレンジ ピーマン 人參 胡瓜 キャベツ |
| 8木 | ぶりかけご飯 栗きんとん 海老とれんこんのかき揚げ お雑煮風みそ汁 | 牛乳 | 米 小麦粉 栗 さつま芋 里芋 | エビ かつおぶりかけ 牛乳 | 人參 大根 玉葱 れんこん コーン みつば ほうれん草 |
| 9金 | 冬野菜カレーライス 白菜の柚子ドレッシング和え バナナ | 牛乳 | 米 じゃが芋 | 牛肉 大豆 牛乳 | 玉葱 人參 大根 れんこん 白菜 えのき茸 ゆず バナナ |
| 10土 | チキンライス 野菜サラダ スープ | お茶 | 米 | 鶏肉 | 人參 玉葱 コーン バセリ キャベツ ブロッコリー 大根 シメジ茸 |
| 12月 | 成人の日 | | ♯ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ | | ♯ ♪ ♫ ♪ ♫ ♪ |
| 13火 | ご飯 ニラと春雨のスープ キャベツ入りマーボ豆腐 ごぼうサラダ | 牛乳 | 米 ごま 春雨 | 豆腐 豚肉 牛乳 | 玉葱 人參 キャベツ 生姜 青ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン ニラ えのき茸 リンゴ |
| 14水 | ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ もやしサラダ | 牛乳 | 米 じゃが芋 | 鶏肉 牛乳 さつま揚げ 豆腐 | 生姜 人參 胡瓜 もやし 青ねぎ |
| 15木 | あんかけ野菜うどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のごま酢和え | 牛乳 | うどん玉 ごま 小麦粉 | 竹輪 鶏肉 | 玉葱 人參 えのき茸 白菜 小松菜 南瓜 |
| 16金 | ご飯 みそ汁 鯖のカレームニエル スパゲティーサラダ | 牛乳 | 米 米粉 スパゲティ | 鯖 牛乳 | バセリ 人參 胡瓜 キャベツ コーン 玉葱 小松菜 |
| 17土 | 休園日 | | | | |
| 19月 | ご飯 小松菜のスープ タンドリー風チキン スティック野菜 | 牛乳 | 米 | 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳 | バセリ 胡瓜 大根 人參 小松菜 えのき茸 |
| 20火 | パン トマトサラダ えびとポテトのグラタン かぶのスープ | 牛乳 | パン パン粉 マカロニ バター 小麦粉 じゃが芋 | エビ 牛乳 チーズ わかめ | ほうれん草 玉葱 トマト 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 |
| 21水 | ご飯 鰯の蒲焼き 中華風おから炒り煮 みそ汁 バナナ | 牛乳 | 米 こんにゃく | 鰯 油揚げ 牛乳 おから 豚肉 | 人参 小松菜 白菜 しめじ茸 バナナ |
| 22木 | ご飯 豚かつ (リース) コロコロ大豆サラダ もやしスープ りんご | 牛乳 | 米 さつま芋 小麦粉 パン粉 | 豚肉 大豆 牛乳 | 胡瓜 もやし 豆苗 りんご |
| 23金 | ご飯 みそ汁 野菜オムレツ 中華風和え物 みかん | 牛乳 | 米 春雨 | 豚肉 わかめ 卵 厚揚げ 竹輪 牛乳 | 玉葱 しめじ茸 ブロッコリー ピーマン 胡瓜 人參 青ねぎ みかん |
| 24土 | 休園日 | | | | |
| 26月 | ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き おかか和え | 牛乳 | 米 | 鶏肉 豆腐 牛乳 竹輪 かつお節 | 白菜 小松菜 玉葱 青ねぎ |
| 27火 | ご飯 豚汁 バナナ 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 | 牛乳 | 米 | 鯖 牛乳 ひじき 大豆 豚肉 | 大根 人參 小松菜 バナナ |
| 28水 | ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ (ケチャップリース) ほうれん草のツナ和え | 牛乳 | 米 | 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳 | 玉葱 ごぼう ほうれん草 キャベツ 人參 南瓜 白ねぎ |
| 29木 | カツ丼 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁 | 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 | 豚肉 豆腐 わかめ しらす 青のり 牛乳 | 玉葱 青ねぎ 胡瓜 キャベツ かいわれ大根 |
| 30金 | ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 ゴママヨネーズ和え | 牛乳 | 米 ごま | 豚肉 ひじき 厚揚げ 牛乳 | キャベツ 小松菜 青ねぎ にんにく えのき茸 ピーマン たけのこ 玉葱 |
| 31土 | 休園日 | | | | |

2026年1月の献立は、緑起を担ぎ

『たくましく育ち、めでたく、よろこび、マメに暮らせるように』 と願い、
『ごぼう』・『鯛』・『こんぶ』・『えび』・『れんこん』などの料理をとりいれています。

新年から緑起の良い食材を少しでも食べ、2026年も大きく成長し良い年にしましょう！！

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成