



2026年1月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達支援センター せいど

日 曜 日	献立名 (昼食)		量 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 体の調子をよくする 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 花麴	鮭 豚肉 牛乳 塩昆布	切り干し大根 人参 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 ウインナー	みつば 大根 人参 だけのこ 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 オレシ	牛乳	スパゲティ じゃが芋 小麦粉	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 オレシ ビーマン 人参 胡瓜 キャベツ
8 木	ふりかけご飯 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 かつおふりかけ 牛乳	人参 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 人参 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	人参 玉葱 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸
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 人参 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 人参 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 人参 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 スパゲティサラダ	牛乳	米 米粉 スパゲティ	鯖 牛乳	パセリ 人参 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	パセリ 胡瓜 大根 人参 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 鯖の蒲焼き 中華風おからの炒り煮 みそ汁 バナナ	牛乳	米 こんにゃく	鯖 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 (リズ) 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 ビーマン 胡瓜 人参 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 人参 小松菜 バナナ
28 水	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ (チャップ リーズ) 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 人参 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 ビーマン だけのこ 玉葱
31 土	休園日				

2026年1月の献立は、縁起を担ぎ
『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』・『れんこん』・『えび』・『れんこん』などの料理をとりいれています。
新年から縁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