



- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部組合が変更になる場合があります
- 0~2歳児は「朝のおやつ」がつきます
- ☆は手作りおやつです
- 朝食やおやつに麦茶がつきます
- はい

| | 月 | 献立名 | 材料 | | | おやつ 午後 にゅうじ 乳児 | おやつ 午後 ようじ 幼児 |
|----|---|--|---|---|---|----------------------------------|--------------------------|
| | | | ねつ ちから 熱や力になるもの | ちにく ほね 血や肉や骨になるもの | からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの | | |
| 5 | 月 | ごはん とりにく 鶏肉のまーまれーど煮 きりぼし だいこん いたた に 切干大根の炒め煮 しる みそ汁(ふ わかめ) | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖/麩 | ぱん/米/さらだ油/ 鶏肉もも/豚もも/み そ | ぱん/米/さらだ油/ 鶏肉もも/豚もも/み そ | ☆おじや又はおにぎり かし 蓿子 | |
| 6 | 火 | ごはん ぼーくかれー すき昆布の炒め煮 | ぱん/米/じゃがいも /さらだ油/白瀧/砂 糖/うどん | ぱん/米/じゃがいも /さらだ油/白瀧/砂 糖/うどん | ぱん/米/じゃがいも /さらだ油/白瀧/砂 糖/うどん | ☆煮込みうどん かし 蓿子 ぎゅうにゅう 牛乳 | |
| 7 | 水 | ごはん とりにく 鶏肉の甘辛煮 あまからに もやしのごまあえ しる みそ汁(南瓜 玉ねぎ) | こめ 米/さらだ油/砂糖/ 白ごま | こめ 米/さらだ油/砂糖/ 鶏肉もも/つな/みそ /鮭 | こめ 米/さらだ油/砂糖/ 鶏肉もも/つな/みそ /鮭 | ☆七草粥 みかん ななくさかゆ 春の七草 | ☆七草粥 ななくさかゆ 七草 |
| 8 | 木 | ごはん しろみざかな いそべ あ 白身魚の磯辺揚げ きやべつとつのさらだ すまし汁(鶏肉 ねぎ) | ふらんすばん/米/片 栗粉/さらだ油/砂糖/ 白ごま | ふらんすばん/米/片 栗粉/さらだ油/砂糖/ 白ごま | ふらんすばん/米/片 栗粉/さらだ油/砂糖/ 白ごま | ☆みるくもち ふらんすばん | ☆みるくもち |
| 9 | 金 | ごはん まかせや 松風焼き こうはく 紅白なま酢 じる すまし汁(あさつき かまぼこ) | ふらんすばん/米/砂 糖/片栗粉/ぱん粉/ 白ごま/さつまいも/ ばたー | ふらんすばん/米/砂 糖/片栗粉/ぱん粉/ 白ごま/さつまいも/ ばたー | ふらんすばん/米/砂 糖/片栗粉/ぱん粉/ 白ごま/さつまいも/ ばたー | ☆いもきんとん ふらんすばん | ☆いもきんとん ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 10 | 土 | ごはん ぶたにく 豚肉ときやべつの炒め もやしのどれっしんぐ和え しろ みそ汁(わかめ 玉ねぎ) | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖 | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖 | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖 | ☆おにぎり ぱん | かし 蓿子 |
| 13 | 火 | ごはん ぶたんぐ 豚丼の具 こんぶあ きやべつの昆布和え しる のっぺい汁(里芋) | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖/白ごま/ごま油/ 里芋/白瀧/片栗粉/ まかろに | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖/白ごま/ごま油/ 里芋/白瀧/片栗粉/ まかろに | ぱん/米/さらだ油/ 砂糖/白ごま/ごま油/ 里芋/白瀧/片栗粉/ まかろに | ☆まかろにきなこ ぱん | ☆まかろにきなこ ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 14 | 水 | しょく 食パン さつまいものころっけ きやべつのさらだ すーぶ(こーん もやし) | しょく 食パン/さつまいも/ さらだ油/薄力粉/ ぱん粉/砂糖/米 | しょく 食パン/さつまいも/ さらだ油/薄力粉/ ぱん粉/砂糖/米 | しょく 食パン/さつまいも/ さらだ油/薄力粉/ ぱん粉/砂糖/米 | ☆おじや みかん | よーぐると かし 蓿子 |
| 15 | 木 | ごはん とうふ ぶたにく 豆腐と豚肉のちゃんぶる たいこん ちゅうかあ 大根の中華和え しる みそ汁(いも あげ) | こめ 米/さらだ油/砂糖/ ごま油/じゃがいも/ 食パン | こめ 米/さらだ油/砂糖/ ごま油/じゃがいも/ 食パン | こめ 米/さらだ油/砂糖/ ごま油/じゃがいも/ 食パン | ☆じゃむさんど ばなな | ☆じゃむさんど ぎゅうにゅう 牛乳 |

れいわ
令和8年1月分
ねん
がつぶん
こんだてひょう
献立表



- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2才児は「朝のおやつ」ができます

| | こんだてめい 献立名 | さい 材 料 | | | おやつ にゅうじ 乳 児 | おやつ ようじ 幼 児 |
|---------------------|---|---|-------------------------------|---|--------------------|-------------------|
| | | ねつ ちから 熱や力になるもの | ちにく ほね 血や肉や骨になるもの | からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの | | |
| 16 金 | ごはん にざかな 煮魚 ひじきの和え物 みそ汁(大根 わかめ) | しょく 食パン／こめ 米／砂糖／ごま油／牛乳 | かじきまぐろ／みそ／牛乳 | ひじき／こーん／小松菜／人参／大根／わかめ | ☆おにぎり 食パン | かし 菓子 牛乳 |
| | | | | | | |
| 17 土 | ごはん とりにく 鶏肉のれもんしょうゆ わかめさらだ みそ汁(ふ ねぎ) | ばん／こめ 米／砂糖／ごま油／麩 | とりにく 鶏肉もも／みそ | ねぎ／生姜／れもん／わかめ／もやし／人参 | ☆おにぎり ぱん | かし 菓子 |
| | | | | | | |
| 19 月 | ごはん ぼーぐーんず ぶろっこりーのさらだ くりーむすーぶ | ばん／こめ 米／じゃがいも／さらだ油／砂糖／ばたー／薄力粉／麩 | だいざ 大豆／豚もも／鶏肉もも／牛乳／すきむみるく／きな粉 | たま 玉ねぎ／とまと缶／ぶろっこリー／こーん／人参／白菜 | ☆おふのらしく ぱん | ☆おふのらしく 牛乳 |
| | | | | | | |
| 20 火 | ごはん とうふ 豆腐の和風はんぱーぐ かわりきんびら すまし汁(ふ ねぎ) | こめ／片栗粉／砂糖／さらだ油／麩／うどん | しぼ 絞り豆腐／豚挽肉／油揚げ／豚もも／みそ | えのきたけ／干ひじき／玉ねぎ／大根／人参／ぐりんぴーす／ねぎ／ごぼう／かぼちゃ | ☆ほうとう ばなな | ☆ほうとう 山梨県の郷土料理 |
| | | | | | | |
| 21 水 | ごはん みそ豚 だいこん にんじん 大根と人参のそぼろ煮 じる すまし汁(かまぼこ ちんげん菜) | ばん／こめ／さらだ油／砂糖／片栗粉／麩 | ぶた 豚もも／みそ／鶏挽肉／牛乳 | ねぎ／きやべつ／だいこん 大根／にんじん／人参／ちんげん菜 | ☆おじや又はおにぎり ぱん | かし 菓子 牛乳 |
| | | | | | | |
| 22 木 | ごはん ちきんかれー わふう ぶろっこりーの和風さらだ | こめ／じゃがいも／さらだ油／砂糖／食パン／まーがりん | とりにく 鶏肉もも／牛乳／つな／きな粉 | たま 玉ねぎ／人参／かぼちゃん／ぶろっこリー／きゅうり | ☆きなこさんど バナナ | ☆きなこさんど 牛乳 |
| | | | | | | |
| ☆ すみれぐみのいくえすとめにゅー ☆ | | | | | | |
| 23 金 | ごはん かれいのごまだれ焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁 | しょく 食パン／こめ／さらだ油／砂糖／白ごま／麩 | まがれい／納豆／鰯節／みそ | ほうれん草／人参／大根／ねぎ | ☆おにぎり 食パン | みかん 菓子 |
| | | | | | | |
| 24 土 | ごはん じりにく たま 鶏肉と玉ねぎの炒め あさづ 浅漬け みそ汁(もやし ふ) | ばん／こめ／さらだ油／えっぐけあ／ごま油／麩 | とりにく 鶏肉もも／みそ | 玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし | ☆おにぎり ぱん | かし 菓子 |
| | | | | | | |
| 26 月 | ごはん こうみ たらの香味ふらい はるさめ ちゅうか 春雨の中華さらだ みそ汁(なめこ あげ) | ばん／こめ／薄力粉／ばん粉／さらだ油／春雨／ごま油／砂糖／ほつとけーきの素／ばたー | あおのり／つな／みそ／油揚げ／牛乳 | きゅうり／もやし／人参／なめこ／ぱいん缶 | ☆ぱいなつぶるけーき ぱん | ☆ぱいなつぶるけーき 牛乳 |
| | | | | | | |



- ☆は手作りおやつです
- ・朝食やおやつに麦茶ができます
- ・都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・0~2才児は「朝のおやつ」ができます

| | こんだてめい 献立名 | ざい 材 りょう | | | おやつ 午後 にゅうじ 乳児 | おやつ 午後 ようじ 幼児 |
|---------|--|---|--------------------------------|---|-------------------------|--|
| | | ねつ ちから 熱や力になるもの | ち にく ほね 血や肉や骨になるもの | からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの | | |
| 27 火 | ごはん ささみのふいんがーふらい きゃべつとみかんのさらだ わかめの生姜すーぶ | こめ／薄力粉／ぱん粉／ さらだ油／砂糖／ぼっ ぷこーん | とりにく 鶏肉さらみ／牛乳 | たま 玉ねぎ／きやべつ／ きゅうり／みかん缶／ ねぎ／わかめ／生姜 | ☆おじや又はおにぎり ばなな | ☆ぱつぶこーん 牛乳 |
| 28 水 | ごはん とりにく 鶏肉のまーまれーど煮 かいそう 海藻さらだ みそ汁(大根えのき) | ぱん／こめ／白ごま／砂 糖／ごま油／麩／こー ^ン ふれーく | とりにく 鶏肉もも／つな／みそ ／牛乳 | きゅうり／人参／ひじ き／わかめ／大根 | ☆おにぎり ばん | こーんふれーく 牛乳 |
| 29 木 | ごはん とうふのそぼろ煮 こまつな 小松菜のなむる みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) | こめ／砂糖／ごま油／白 ごま／じゃがいも／食 パン／ばたー／薄力粉 | めかじき／つな／みそ ／牛乳 | しょうが／こまつな 生姜／小松菜／もやし ／ねぎ／玉ねぎ | ☆めろんぱんとーすと みかん | ☆めろんぱんとーすと 牛乳 |
| 30 金 | ごはん たんどりーちきん ふれんちさらだ すーぶ(もやし わかめ) | しょく 食パン／こめ／えっぐけ あ／さらだ油／砂糖 | とりにく 鶏肉もも／つな | しょうが／にんにく／きや べつ／きゅうり／人参 ／みかん缶／干しうど う／もやし／わかめ／ なめたけ／昆布 | ☆なめたけごはん 食パン | ☆なめたけごはん |
| 31 土 | ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め だいこん しおこんぶ あ 大根の塩昆布和え みそ汁(わかめ ねぎ) | ぱん／こめ／さらだ油／ 片栗粉／ごま油／白ご ま | ぶた 豚もも／みそ | きやべつ／玉ねぎ／ ぴーまん／大根／塩昆 布／わかめ／ねぎ | ☆おにぎり ばん | かし 菓子 |
| 月平均栄養価 | | にゅうじ 乳児 ようじ 幼児 | えねるぎー 376kcal えねるぎー 468kcal | たんぱく質 14.5g たんぱく質 19.3g | 脂質 8.8g 脂質 13.3g | しそくせうとうりょう 食塩相当量 1.2g しそくせうとうりょう 食塩相当量 1.4g |

| | | |
|-------------------|--|--|
| しゆん しょくざい 旬の食材 | かりふらわー 大根 おれんじ 金柑 みかん わかさぎ 金目鰯 あんこう など | |
|-------------------|--|--|

給食で日本一周をしよう！

1月は 山梨県

「ほうとう」

「ほうとう」は山梨県の代表的な郷土料理で、平らに切ったほうとう麺をたくさんの中華野菜と一緒に味噌味の汁で煮込んだ栄養満点の料理です

体も温まり、寒い時期にはもってこいの料理です！

1/20 おやつ 「ほうとう」

やまなしけん
山梨県

