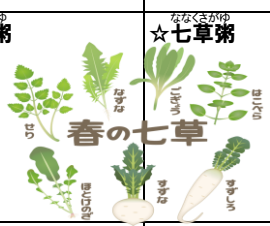


令和8年1月分 献立表



- ☆は手作りおやつです
- ☆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」がつきます

	こんだてめい 献立名	ざい りょう 材 料			おやつ 午後 乳 児 午前		おやつ 午後 幼 児 午前	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ぼね 血や肉や骨になるもの	からだちようし ととの 体の調子を整えるもの				
5 月	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 切干大根の炒め煮 みそ汁(ふ わかめ)	ばん／米／さらだ油／ 砂糖／麴	とりにく ぶた 鶏肉もも／豚もも／み そ	きりぼし だいこん じんじん 切干し大根／人参／わ かめ	☆おじや又はおにぎり		菓子 菓子	
6 火	ごはん ぼーくかれー すき昆布の炒め煮	ばん／米／じゃがいも ／さらだ油／白滝／砂 糖／うどん	ぶた ぎゅうにゅう こ 豚もも／牛乳／すき昆 布／油揚げ／鶏肉もも	たま じんじん 玉ねぎ／人参／ぐりん ピーす／ねぎ	☆煮込みうどん		菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	
7 水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁(南瓜 玉ねぎ)	こめ さらだ油 砂糖 米／さらだ油／砂糖／ 白ごま	とりにく 鶏肉もも／つな／みそ ／鮭	たま じんじん 玉ねぎ／ピーまん／も やし／きゅうり／人参 ／かぼちゃ／大根／七 草せっと	☆七草粥		☆七草粥	
8 木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ きゃべつとつなのさらだ 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	めるるーさ／あおのり ／つな／鶏肉もも／牛 乳／きな粉	きやべつ／きゅうり／ 人参／ねぎ	☆みるくもち		☆みるくもち	
9 金	ごはん 松風焼き 紅白なま酢 すまし汁(あさつき かまぼこ)	ふらんすばん／米／砂 糖／片栗粉／ばん粉／ 白ごま／さつまいも／ ばたー	とり ひきにく ぎゅうにゅう 鶏挽肉／みそ／牛乳／ なま 生くりーむ	たま だいこん じんじん 玉ねぎ／大根／人参／ あさつき／白菜	☆いもきんとん		☆いもきんとん ぎゅうにゅう 牛乳	
10 土	ごはん 豚肉ときゃべつの炒め もやしのどれっしんぐ和え みそ汁(わかめ 玉ねぎ)	ばん／米／さらだ油／ 砂糖	ぶた 豚もも／みそ	しょうが 生姜／きゃべつ／もや し／きゅうり／わかめ ／玉ねぎ	☆おにぎり		菓子 菓子	
13 火	ごはん 豚丼の具 きゃべつの昆布和え のっぺい汁(里芋)	ばん／米／さらだ油／ 砂糖／白ごま／ごま油 ／里芋／白滝／片栗粉 ／まかろに	ぶた とりにく あ 豚もも／鶏肉もも／油 揚げ／牛乳／きなこ	たま じんじん 玉ねぎ／ねぎ／きゃべ つ／人参／きゅうり／ こんぶ だいこん 昆布／大根	☆まかろにきなこ		☆まかろにきなこ ぎゅうにゅう 牛乳	
14 水	食パン さつまいものころっけ きゃべつのさらだ すーぶ(こーん もやし)	しゃく ばん さいとう 食パン／さつまいも／ さらだ油／薄力粉／ ばん粉／砂糖／米	ぶた さいとう 豚挽肉／よーぐると	たま じんじん 玉ねぎ／きゃべつ／人 参／きゅうり／こーん ／もやし	☆おじや		よーぐると 菓子 菓子	
15 木	ごはん 豆腐と豚肉のちゃんぶる 大根の中華和え みそ汁(いも あげ)	こめ さらだ油 砂糖 米／さらだ油／砂糖／ ごま油／じゃがいも／ しゃく 食パン	おしとうふ ぶた 押豆腐／豚もも／みそ ／油揚げ／牛乳	じんじん しょうが 人参／もやし／生姜 ／さやいんげん／大根 ／わかめ	☆じゃむさんど		☆じゃむさんど ぎゅうにゅう 牛乳	



令和8年1月分 献立表



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- ・ 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」がつかます

	献立名	材 料			おやつ 午後	
		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	からだちようし ととの 体の調子を整えるもの	にゅう じ 乳 児	よう じ 幼 児
16 ／ 金	ごはん 煮魚 ひじきの和え物 みそ汁(大根 わかめ)	しゃく ちめ さとう 食ぱん／米／砂糖／ご ま油	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	菓子 牛乳
17 ／ 土	ごはん 鶏肉のれもんしょうゆ わかめさらだ みそ汁(ふ ねぎ)	ぱん ちめ さとう ／米／砂糖／ごま 油／麩	とりにく 鶏肉もも／みそ	ねぎ／しょうが ／れもん／ わかめ／もやし／人参	☆おにぎり ぱん	菓子
19 ／ 月	ごはん ぼーくびーんず ぶろっこりーのさらだ くりーむすーぶ	ぱん ちめ ／米／じゃがいも ／さらだ油／砂糖／ば たー／薄力粉／麩	だいず ぶた とりにく 大豆／豚もも／鶏肉も も／牛乳／すきむみる く／きな粉	たま かん 玉ねぎ／とまと缶／ぶ ろっこりー／こーん／ 人参／白菜	☆おふのらすく ぱん	☆おふのらすく 牛乳
20 ／ 火	ごはん 豆腐の和風はんぱーぐ かわりきんびら すまし汁(ふ ねぎ)	ちめ かたくこ さとう 米／片栗粉／砂糖／さ らだ油／麩／うどん	しほ とうふ ぶたひきにく あ 絞豆腐／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
21 ／ 水	ごはん みそ豚 大根と人参のそぼろ煮 すまし汁(かまぼこ ちんげん菜)	ぱん ちめ あぶら ／米／さらだ油／ 砂糖／片栗粉／麩	ぶた とりにく 豚もも／みそ／鶏挽肉 ／牛乳	ねぎ／きゃべつ／大根 ／人参／ちんげん菜	☆おじゃ又はおにぎり ぱん	菓子 牛乳
22 ／ 木	ごはん ちきんかれー ぶろっこりーの和風さらだ	ちめ ちめ 米／じゃがいも／さら だ油／砂糖／食ぱん／ まーがりん	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉もも／牛乳／つな ／きな粉	たま かん 玉ねぎ／人参／かぼ ちゃ／ぶろっこりー／ きゅうり	☆きなこさんど バナナ	☆きなこさんど 牛乳
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	しゃく ちめ あぶら 食ぱん／米／さらだ油 ／砂糖／白ごま／麩	まがれい なつとう かつおぶ ／みそ 納豆／鰹節	ほうれん草 じんじん だい ／根／ねぎ 人参／大	☆おにぎり 食ぱん	みかん 菓子
24 ／ 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め 浅漬け みそ汁(もやし ふ)	ぱん ちめ あぶら ／米／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	菓子
26 ／ 月	ごはん たらの香味ふらい 春雨の中華さらだ みそ汁(なめこ あげ)	ぱん ちめ はくりきこ ／米／薄力粉／ば ん粉／さらだ油／春雨 ／ごま油／砂糖／ほっ 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／ばいん缶	☆ばいになつぷるけーき ぱん	☆ばいになつぷるけーき 牛乳

やまなしけんのきょうどいりょうり
山梨県の郷土料理

☆ すみれくみのりくえすどめにゅー ☆

令和8年1月分 献立表



- ☆は手作りおやつです
- 昼食やおやつに麦茶が飲みます
- 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」が飲みます

	献立名	材 料			おやつ		おやつ	
		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 ちようし ととの 体の調子を整えるもの	にゅう じ 乳 児	ごぜん 午前	にゅう じ 幼 児	ごぜん 午前
27 ／ 火	ごはん ささみのふいんがーふらい きやべつとみかんのさらだ わかめの生姜すーぶ	こめ はくりまこ 米／薄力粉／ばん粉／ あぶら さとう さらだ油／砂糖／ぼつ ぶこーん	とり にく 鶏肉ささみ／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		☆ぼつぶこーん 牛乳	
28 ／ 水	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 海藻さらだ みそ汁(大根 えのき)	ばん しろ 米／白ごま／砂 あぶら さとう 糖／ごま油／麴／こー んふれーく	とり にく 鶏肉もも／つな／みそ ぎゅうにゅう ／牛乳	きゅうり／人参／ひじ き／わかめ／大根	☆おにぎり		こーんふれーく 牛乳	
29 ／ 木	ごはん 豆腐のそぼろ煮 小松菜のなむる みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ)	こめ さとう 米／砂糖／ごま油／白 あぶら しろ ごま／じゃがいも／食 ばん／ばたー／薄力粉	めかじき／つな／みそ ぎゅうにゅう ／牛乳	しょうが こまつな 生姜／小松菜／もやし ／ねぎ／玉ねぎ	☆めろんばんとーすと		☆めろんばんとーすと 牛乳	
30 ／ 金	ごはん たんどーちきん ふれんちさらだ すーぶ(もやし わかめ)	しょうが 食ばん／米／えっぐけ あぶら さとう ／さらだ油／砂糖	とり にく 鶏肉もも／つな	しょうが 生姜／にんにく／きや べつ／きゅうり／人参 ／みかん缶／干しぶど う／もやし／わかめ／ なめたけ／昆布	☆なめたけごはん		☆なめたけごはん	
31 ／ 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の塩昆布和え みそ汁(わかめ ねぎ)	ばん しろ 米／さらだ油／ かたくりこ しょうが 片栗粉／ごま油／白ご ま	ぶた 豚もも／みそ	きやべつ／玉ねぎ／ びーまん／大根／塩昆 布／わかめ／ねぎ	☆おにぎり		菓子	
つぎへいきんえいようか 月平均栄養価		にゅう じ 乳児	えねるぎー	376kcal	たんぱく 質	14.5 g	しつ 脂質	8.8g
		にゅう じ 幼児	えねるぎー	468kcal	たんぱく 質	19.3 g	しつ 脂質	13.3g
						しょうがとうりょう 食塩相当量		1.2g
						しょうがとうりょう 食塩相当量		1.4g

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 金目鯛 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」

