



# 1月給食予定献立表



第2の我が家  
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児
		主食	汁物	主菜	副菜	午後 おやつ	午前 おやつ
1	木	元日					フルーツ 牛乳
2	金	休園					フルーツ 牛乳
3	土	休園					フルーツ 牛乳
5	月	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみそ汁	焼魚（鮭）	ほうれん草の卵とし きゅうりと カニカマの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	火	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	肉じゃが	南瓜の揚げ焼き	ブロッコリーの おかか和え	おやつ 牛乳
7	水	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	ハンバーグ	五目納豆	トマトとキャベツの サラダ	おやつ 牛乳
8	木	ごはん	豆腐と青ネギの みそ汁	煮魚（カレイ）	高野豆腐と 大根の含煮	小松菜のおひたし	おやつ 牛乳
9	金	梅型おにぎり （ゆかり）	小松菜と七草の すまし汁	えびのケチャップ煮 花たまご	栗入りさつま芋の甘煮 紅白なます・黒豆	里芋のから揚げ ちくわ門松・フルーツ クッキー	おやつ 牛乳
10	土	ごはん	チンゲン菜と 丸麩のみそ汁	さばのおろし煮	かに玉の銀あん	ほうれん草と 人参のナムル	おやつ 牛乳
12	月	成人の日					おやつ 牛乳
13	火	お弁当給食					おやつ 牛乳
14	水	ごはん	白菜と人参の みそ汁	チンジャオロース	南瓜とちくわの含煮	ほうれん草と しめじのソテー	おやつ 牛乳
15	木	ごはん	大根とわかめの みそ汁	焼魚（ホッケ）	五目たまご焼き	チンゲン菜と 人参の中華和え	おやつ 牛乳
16	金	醤油ラーメン		ささみの中華揚げ	ブロッコリーの ごま和え	煮豆（白花生）	みかん ゼリー
17	土	わかめ おにぎり	小松菜と卵の スープ	ヒレカツ	さつま芋の甘煮	キャベツの ゆかり和え	おやつ 牛乳
19	月	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	肉豆腐	納豆そぼろ	ブロッコリーの もずく和え	おやつ 牛乳
20	火	お弁当給食					おやつ 牛乳
21	水	お弁当給食					おやつ 牛乳
22	木	ごはん	大根と長ネギの みそ汁	タラのみそ漬け焼き	白菜と小揚げの炒め煮	ほうれん草と カニカマの和風和え	チーズ ボール
23	金	野菜たっぷりうどん		小えびの天ぷら	だし巻きたまご	フルーツ	おやつ 牛乳
24	土	ごはん	豆腐となめこの みそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	マカロニサラダ	さつま芋のソテー	おやつ 牛乳
26	月	お弁当給食					おやつ 牛乳
27	火	お弁当給食					おやつ 牛乳
28	水	ごはん	厚揚げと 小松菜のスープ	豚肉のスタミナ焼き	里芋のごま味噌煮	キャベツと 人参の甘酢	おやつ 牛乳
29	木	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	八宝菜	じゃが芋の カレーソテー	茹でブロッコリー	おやつ 牛乳
30	金	味噌ラーメン		サバの竜田揚げ	干草焼き	フルーツ	牛乳プリン
31	土	ごはん	コーンと 玉ねぎのスープ	ミートボール	南瓜の甘煮	きゅうりと ワカメの酢の物	おやつ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	486kcal	19.2 g	13.6 g

\* お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和8年1月1日