



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		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	金			休園		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	土			休園		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	月	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみぞ汁	焼魚（鯵）	ほうれん草の卵とじ	きゅうりと カニカマの甘酢	おやつ 牛乳
6	火	ごはん	キャベツと 小揚のみぞ汁	肉じゃが	南瓜の揚げ焼き	プロッコリーの おかか和え	おやつ 牛乳
7	水	ごはん	ほうれん草と 卵のみぞ汁	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 みぞ汁	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	新春 クッキー
10	土	ごはん	チンゲン菜と 丸麩のみぞ汁	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	フルーツ 牛乳
12	月			成人の日		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	火			お弁当給食		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	水	ごはん	白菜と人参の みぞ汁	チジンジャオロース	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 みぞ汁	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	プロッコリーの ごま和え	煮豆（白花豆）	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	フルーツ 牛乳
19	月	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみぞ汁	肉豆腐	納豆そぼろ	プロッコリーの もずく和え	フルーツ 牛乳
20	火			お弁当給食		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	水			お弁当給食		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	木	ごはん	大根と長ネギの みぞ汁	タラのみぞ漬け焼き	白菜と小揚の炒め煮	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 みぞ汁	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	フルーツ 牛乳
26	月			お弁当給食		おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	火			お弁当給食		おやつ 牛乳	フルーツ 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 丸麩のみぞ汁	ハ宝菜	じゃが芋の カレーソテー	茹でプロッコリー	おやつ 牛乳
30	金	味噌ラーメン		サバの竜田揚げ	千草焼き	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	フルーツ 牛乳



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

*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