



# 1月の給食献立表



令和8年1月号 発行者:アテネ学園

| 日曜日        | 行事                | 9時45分おやつ<br>たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・ぱら組   | 昼食                                    | 15時おやつ   | 材料名   |  |                      |   |
|------------|-------------------|---|---------------------------------------|--|---|--|----------------------|---|
|            |                   |   |                                       |  | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの           | 調味料   |
| 5日<br>(月)  | みかん               | ハヤシライス<br>青りんごゼリー<br>きになる野菜ジュース<br>(白ぶどう&ほうれん草)                           | 麦茶<br>ぼたぼた焼き                          | 米<br>じゃがいも<br>バター<br>完熟トマトのハヤシライスル<br>ウ<br>ぼたぼた焼き<br>きになる野菜ジュース<br>(白ぶどう&ほうれん草)<br>青りんごゼリー | 豚肉  | たまねぎ<br>にんじん<br>みかん  |                      |   |
| 6日<br>(火)  | 麦茶<br>ビスコ         | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>ポテトサラダ バナナ<br>みそ汁 (大根・わかめ・薄揚げ)                             | 麦茶<br>ぱりんこ                            | 米<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>油<br>砂糖<br>ビスコ<br>ぱりんこ  | 豚肉<br>みそ<br>ハム<br>薄揚げ<br>わかめ                                    | たまねぎ<br>にんじん<br>きゅうり<br>バナナ  | だいこん<br>ビーマン<br>しょうが | しょうゆ<br>酒<br>塩<br>こしょう<br>煮干だし汁   |
| 7日<br>(水)  | みかん               | ごはん 鮭のしょうゆ漬け焼き<br>プロッコリーのごま和え りんご<br>なめこ汁                                 | 牛乳<br>シューイーパイ                         | 米<br>パイシート<br>ごま<br>砂糖   | 牛乳<br>鮭<br>豆腐<br>みそ   | ブロッコリー<br>キャベツ<br>にんじん<br>なめこ<br>ねぎ<br>みかん<br>りんご  |                      | しょうゆ<br>酒<br>みりん<br>煮干だし汁   |
| 8日<br>(木)  | 青りんごゼリー           | ごはん 豚のバーベキューソース炒め<br>ツナサラダ バナナ<br>コンソメスープ (小松菜・白菜・人参)                     | 牛乳<br>メロンパン                           | 米<br>砂糖<br>油<br>青りんごゼリー<br>メロンパン   | 牛乳<br>豚肉<br>ツナ油漬け   | たまねぎ<br>キャベツ<br>はくさい<br>こまつな<br>コーン<br>にんじん<br>きゅうり<br>りんご<br>にんにく<br>バナ<br>ナ            |                      | しょうゆ<br>酢<br>塩<br>コンソメ<br>こしょう  |
| 9日<br>(金)  | ぶどうジュース           | ごはん さつまいもコロッケ<br>ミックスキャベツ<br>野菜と雑穀のかむりかけ<br>ストロベリーゼリー<br>みそ汁 (わかめ・もやし・焼麸) | ヨーグルト                                 | 米<br>さつまいも<br>パン粉<br>薄力粉<br>油<br>焼麸<br>ごま<br>ストロベリーゼリー<br>ぶどうジュース<br>野菜と雑穀のかむりかけ           | 豚肉<br>みそ<br>チーズ<br>わかめ<br>ヨーグルト                                 | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>にんじん  |                      | 中濃ソース<br>塩<br>こしょう<br>煮干だし汁   |
| 10日<br>(土) |                   | ごはん 白菜シチュー バナナ<br>気になる野菜ジュース<br>(アップルキヤロット)<br>すこやかふりかけ (おかか)             | 麦茶<br>お菓子                             | 米<br>じゃがいも<br>バター<br>クリームシチュー<br>ルウ<br>気になる野菜ジュース<br>(アップルキヤロット)<br>お菓子                    | 牛乳<br>鶏肉<br>すこやかふりかけ (おかか)                                      | はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>バナナ  |                      |   |
| 13日<br>(火) | りんご               | ごはん 照焼きチキン<br>すき昆布煮 みかん<br>みそ汁 (えのき・豆腐・ほうれん草)                             | 麦茶<br>お好み焼き                           | 米<br>薄力粉<br>油<br>マヨネーズ<br>砂糖   | 鶏肉<br>豆腐<br>みそ<br>卵<br>チーズ<br>牛乳<br>ウインナー<br>薄揚げ<br>すき昆布<br>青のり | キャベツ<br>ほうれんそう<br>えのきたけ<br>しらたき<br>にんじん<br>ねぎ<br>しうが<br>にんにく<br>りんご<br>みかん               |                      | しょうゆ<br>酒<br>みりん<br>中濃ソース<br>煮干だし汁<br>ベーキングパウダー                             |
| 14日<br>(水) | 麦茶<br>かぼちゃの甘煮     | ごはん 麻婆豆腐<br>華風和え バナナ<br>白菜スープ   | 牛乳<br>マーラーカオ<br>(中華風蒸しパン)             | 米<br>黒砂糖<br>油<br>片栗粉<br>ごま油<br>砂糖<br>ホットケーキミックス  | 牛乳<br>豆腐<br>豚肉<br>調整豆乳<br>かまぼこ<br>みそ                            | もやし<br>はくさい<br>ねぎ<br>にんじん<br>きゅうり<br>しめじ<br>にんにく<br>しょうが<br>かぼちゃ<br>バナナ                  |                      | しょうゆ<br>酢<br>塩<br>豆板醤<br>こしょう<br>中華スープの素<br>昆布だし汁<br>ベーキングパウダー              |
| 15日<br>(木) | ピーチゼリー            | ごはん ポトフ<br>コーンサラダ みかん<br>すこやかふりかけ (のり)                                    | 牛乳<br>ピザトースト                          | 米<br>米粉パン<br>じゃがいも<br>油<br>ピーチゼリー  | 牛乳<br>鶏肉<br>ハム<br>ウインナー<br>チーズ<br>すこやかふりかけ (のり)                 | もやし<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>コーン<br>ビーマン<br>バセリ<br>みかん                                 |                      | ケチャップ<br>コンソメ<br>酢<br>塩<br>こしょう   |
| 16日<br>(金) | みかん               | ごはん さばの味噌煮<br>小松菜の煮浸し りんごゼリー<br>さつま汁                                      | ヤクルト (ピーチ)<br>星たべよ                    | 米<br>さつまいも<br>砂糖<br>りんごゼリー<br>星たべよ<br>ヤクルト (ピーチ)   | さば<br>豆腐<br>みそ  | だいこん<br>こまつな<br>キャベツ<br>にんじん<br>ごぼう<br>しいたけ<br>しうが<br>みかん                                |                      | しょうゆ<br>みりん<br>昆布だし汁<br>煮干だし汁   |
| 17日<br>(土) |                   | 塩野菜あんかけ焼きそば<br>バナナ 牛乳   | 麦茶<br>お菓子                             | 蒸し中華麺 片栗粉<br>ごま油<br>お菓子  | 牛乳<br>豚肉  | もやし<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>しょうが<br>バナナ   |                      | 中華スープの素<br>塩  |
| 19日<br>(月) | みかん               | ごはん 豚肉とわかめの中華炒め<br>もやしのおひたし ヨーグルト<br>かきたまスープ                              | 麦茶<br>まがりせんべい                         | 米<br>片栗粉<br>油<br>ごま<br>まがりせんべい   | 豚肉<br>豆腐<br>卵<br>わかめ<br>ヨーグルト                                   | もやし<br>はくさい<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>にんにく<br>みかん                                     |                      | しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>中華スープの素  |
| 20日<br>(火) | バナナ               | ごはん 赤魚の甘辛揚げ<br>キャベツのポン酢和え りんご<br>豚大根汁                                     | 牛乳<br>ジャムサンド (いちご)                    | 米<br>食パン<br>油<br>片栗粉<br>砂糖<br>いちごジャム   | 牛乳<br>赤魚<br>豚肉<br>厚揚げ<br>みそ                                     | キャベツ<br>だいこん<br>こまつな<br>ねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>レモン果汁<br>バナナ<br>りんご                        |                      | しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>酢<br>塩<br>こしょう<br>煮干だし汁                                 |
| 21日<br>(水) | りんご               | ごはん 豚肉のカレーソテー<br>ほうれん草のしょうゆフレンチ<br>スイートスプリング<br>みそ汁 (薄揚げ・ねぎ・かぼちゃ)         | 牛乳<br>肉まん                             | 米<br>油<br>ごま油<br>ホットケーキミックス  | 牛乳<br>豚肉<br>みそ<br>ポーク<br>しゅうまい<br>ちくわ<br>薄揚げ                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>かぼちゃ<br>ほうれんそう<br>ねぎ<br>ビーマン<br>にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>りんご<br>スイートスプリング |                      | しょうゆ<br>酢<br>塩<br>みりん<br>カレー粉<br>こしょう<br>煮干だし汁                              |
| 22日<br>(木) | 麦茶<br>アンパンマンビスケット | ごはん 親子煮 白菜サラダ バナナ<br>みそ汁(もやし・わかめ・大根)                                      | 牛乳<br>手作りマドレーヌ                        | 米<br>片栗粉<br>油<br>ホットケーキミックス<br>メープルシロップ<br>アンパンマンビスケット                                     | 牛乳<br>卵<br>鶏肉<br>かまぼこ<br>みそ<br>ツナ油漬け<br>わかめ                     | はくさい<br>もやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だいこん<br>きゅうり<br>にんじん<br>だいこん<br>きゅうり<br>バナナ               |                      | しょうゆ<br>酢<br>塩<br>酒<br>豆<br>こしょう<br>煮干だし汁<br>昆布だし汁                          |
| 23日<br>(金) | ピーチゼリー            | ごはん ポークソテー(オニオンソース)<br>大根サラダ みかん<br>コーンポタージュ                              | 麦茶<br>0.1.2歳児: ホームパイ<br>3.4.5歳児: 源氏パイ | 米<br>油<br>ごま油<br>油<br>ビーチゼリー<br>ホームパイ<br>源氏パイ  | 牛乳<br>豚肉<br>みそ<br>ツナ油漬け   | だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>きゅうり<br>コーン<br>みかん   |                      | しょうゆ<br>酢<br>酒<br>豆<br>塩<br>こしょう<br>コンソメ                                    |
| 24日<br>(土) |                   | すき焼き風煮丼<br>バナナ 牛乳   | 麦茶<br>お菓子                             | 米<br>油<br>砂糖<br>お菓子  | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐  | はくさい<br>たまねぎ<br>しらたき<br>ねぎ<br>しいたけ<br>バナナ  |                      | しょうゆ  |
| 26日<br>(月) | 麦茶<br>アンパンマンせんべい  | ごはん 千草焼き<br>キャベツ納豆和え りんご<br>みそ汁 (厚揚げ・しめじ・わかめ)                             | 牛乳<br>ココアケーキ                          | 米<br>油<br>ホットケーキミックス<br>アンパンマンせんべい   | 牛乳<br>卵<br>豆乳<br>厚揚げ<br>納豆<br>豚肉<br>みそ<br>わかめ                   | もやし<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>コーン<br>しめじ<br>りんご   |                      | しょうゆ<br>酒<br>塩<br>豆<br>こしょう<br>純ココア   |
| 27日<br>(火) | お誕生日会<br>野菜ジュース   | ホットドッグ ミニグラタン<br>フライドさつまいも<br>セレクトデザート<br>コンソメスープ                         | 麦茶<br>シュークリーム                         | コッペパン<br>油<br>さつまいも<br>ショートクリーム<br>野菜ジュース<br>セレクトデザート<br>マカロニ シチューの素                       | ワインナー<br>チーズ<br>ツナ<br>牛乳  | たまねぎ<br>コーン<br>にんじん  |                      | ケチャップ<br>コンソメ<br>塩<br>こしょう  |
| 28日<br>(水) | みかん               | ごはん ガーリックチキン<br>洋風きんぴら りんご<br>みそ汁 (焼麸・しげたけ・白菜)                            | 麦茶<br>青のりポテト                          | 米<br>フライドポテト<br>焼麸<br>油<br>砂糖  | 鶏肉<br>みそ<br>ベーコン<br>青のり   | ごぼう<br>はくさい<br>にんじん<br>ビーマン<br>しらたき<br>しげたけ<br>にんにく<br>バセリ<br>みかん<br>りんご                 |                      | しょうゆ<br>酒<br>こしょう<br>煮干だし汁  |
| 29日<br>(木) | ぶどうジュース           | ごはん 手作りジャンボしゅうまい<br>パンパンジーサラダ みかん<br>中華スープ                                | ジョア (ブレーン)<br>ケークサレ                   | 米<br>しゅうまいの皮<br>ごま<br>片栗粉<br>ごま油<br>油<br>砂糖<br>ホットケーキミックス<br>ぶどうジュース                       | 豚肉<br>鶏ささみ<br>豆腐<br>牛乳<br>チーズ<br>ワインナー<br>ジョア (ブレーン)            | たまねぎ<br>もやし<br>チングンサイ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>みかん              |                      | しょうゆ<br>酢<br>みりん<br>酒<br>豆<br>塩<br>こしょう<br>中華スープの素<br>鶏がらスープの素<br>ベーキングパウダー |
| 30日<br>(金) | りんご               | ごはん 鮭のごま衣焼き<br>ほうれん草磯香和え バナナ<br>きりたんぽ汁                                    | 牛乳<br>チヨイスビスケット                       | 米<br>きりたんぽ<br>ごま<br>砂糖<br>チヨイスビスケット  | 牛乳<br>鮭<br>鶏肉<br>のり   | もやし<br>しらたき<br>ほうれんそう<br>ねぎ<br>ごぼう<br>まいたけ<br>にんにく<br>バセリ<br>みかん<br>りんご<br>バナナ           |                      | しょうゆ<br>酒<br>塩<br>豆<br>みりん<br>昆布だし汁<br>かつお節だし汁                              |
| 31日<br>(土) |                   | 五目ラーメン<br>バナナ 牛乳  | 麦茶<br>お菓子                             | 中華麺<br>片栗粉<br>ごま油<br>お菓子   | 牛乳<br>豚肉  | はくさい<br>たまねぎ<br>もやし<br>にんじん<br>しげたけ<br>バナナ   |                      | しょうゆ<br>みりん<br>中華スープの素  |

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更する場合があります。

※3歳以上児の栄養価を記載しています。