



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