



1月給食献立表

2026年01月

精華町立保育所(一般)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
05月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	マーボー豆腐丼 もやしのスープ	米、片栗粉、なたね油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ わかめ	玉ねぎ、青ねぎ、干しいたけ、土生姜 もやし、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油(淡)、鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 揚げせんべい		牛乳		
06火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め 豆腐汁	米 春雨、なたね油 片栗粉	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、竹の子水煮、干しいたけ 人参、青ねぎ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	牛乳 メープルケーキ		牛乳 牛乳		
07水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 さわらの煮つけ 大根の含め煮 みそ汁	米 三温糖 三温糖 じゃが芋	さわら 絹厚揚げ、みそ	精華町産 大根使用 大根 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 七草おにぎり 七草がゆ(5歳) 塩せんべい	米 米 塩せんべい	牛乳	水菜、七草、かぶ、かぶ・葉 水菜、七草	塩 塩
08木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏のレモンじょう油がけ ゆで野菜 みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) みそ、油揚げ	レモン果汁 ブロッコリー、人参 き야べつ、人参、青ねぎ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン		牛乳		
09金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 クリームシチュー レンコンサラダ	米 じゃが芋、バター、小麦粉、なたね油 なたね油、すりごま、三温糖	鶏もも肉 1cm角カット、スキムミルク、生クリーム ツナ	玉ねぎ、人参 きやべつ、れんこん、小松菜、人参	塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ 	ぜんざい(4、5歳児) さつま芋と小豆のおにぎり(0〜3歳) せんべい(4、5歳児)	白玉もち、きび砂糖 さつま芋、米 ソフトせんべい	小豆 ゆであずき缶		塩 塩
13火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	大根入りカレー 野菜スープ バナナ	米、じゃが芋、なたね油	牛肉 わかめ	玉ねぎ、大根、人参 白菜、人参 バナナ	カレールウ (アレルゲンフリー)、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	牛乳 焼き芋	さつま芋 	牛乳		
14水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 白身魚フライ ゆで野菜 さつま汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ さつま芋	白身魚 豚肉、みそ	精華町産 小松菜使用 小松菜、人参 大根、玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ビスケット		牛乳		
15木 誕生日会	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレー風味のトマトライス 野菜とりんごのサラダ ももゼリー	米、じゃが芋、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖 ももゼリー	豚肉	玉ねぎ、トマトビュレ、人参、コーン、にんにく きやべつ、りんご、ほうれん草、人参	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 フリーカットケーキ 苺		牛乳		
16金 食育の日	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 さばの塩焼き うの花炒り煮 みそ汁	米 さつま芋、突きこんにゃく、なたね油、三温糖	塩さば おから みそ	青ねぎ、人参、干しいたけ 玉ねぎ、大根、人参、小松菜	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 きなこサンド		牛乳 調整豆乳、きな粉	精華町産 大根使用	



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・野菜をたくさん食べて病気に負けない身体を作りましょう



1月給食献立表

2026年01月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
19 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ごはん 関東煮 ほうれん草のしらす和え	米 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天 ちりめんじゃこ	大根、人参 ほうれん草、人参	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 絹ごし豆腐		
20 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん かれいの照り焼き 小松菜のごま和え 豚汁	米 三温糖 すりごま、三温糖 突きこんにゃく	かれい 豚肉、みそ	小松菜、人参、コーン 白菜、もやし、青ねぎ、人参	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	あんかけうどん(おやつ)	ゆでうどん、片栗粉	油揚げ、わかめ	青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし、みりん、塩、昆布
21 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ごはん ささみのレモンソース和え 添え野菜 みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ さつま芋	ささみ みそ、油揚げ	レモン果汁 きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	ケチャップ、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 りんご(2～5歳児)1/8～1/4 バナナ(0～1歳児) ソフトせんべい		牛乳	りんご バナナ	
22 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	牛すき丼 みそ汁 みかん	米、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、おつゆ麩	牛肉 油揚げ、みそ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 大根、人参 みかん	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 五平餅	もち米、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
23 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ポークビーンズ ひじきサラダ	米 じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	蒸し大豆、豚肉 ロースハム短冊、ひじき	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー きゃべつ、ほうれん草、人参、コーン	ケチャップ、塩、こしょう しょう油
	午後おやつ	牛乳 きなこスコーン	ホットケーキミックス、無塩バター、きび砂糖	牛乳 豆腐、きな粉		
26 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ごはん 筑前煮 みそ汁	米 突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 豆腐、みそ、わかめ	大根、ごぼう、人参、竹の子水煮、三度豆、干しいたけ きゃべつ	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 大学芋(スチコン)	さつま芋、きび砂糖、なたね油、黒ごま	牛乳		しょう油
27 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん さけのマヨ焼き 小松菜の磯香和え みそ汁	米 マヨドレ	さけ 絹厚揚げ、みそ	小松菜、もやし、刻みのり 白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩、こしょう しょうゆ 煮干し
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	ウスターソース、塩
28 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参しりしり みそ汁	米 三温糖 なたね油	鶏もも肉 ツナ 豆腐、みそ	人参 きゃべつ、玉ねぎ、小松菜	しょう油、酒 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	いちごジャム、食パン10枚切り	牛乳		
29 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん まぐろのケチャップ和え みそ汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 さつま芋	まぐろ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 玉ねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ、しょう油、ウスターソース、酒 煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト ビスケット		ヨーグルト ビスケット		
30 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コーンご飯鶏そぼろ さつま芋とひじきの煮物 みそ汁	米、もち米、三温糖 さつま芋、なたね油、三温糖	鶏ひき肉 ひじき、油揚げ 豆腐、みそ	コーン、土生姜 小松菜、人参、青ねぎ	しょう油、昆布、塩 しょう油、みりん、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	いなり寿司	米、三温糖、炒りごま	いなり用揚げ		米酢、昆布、塩

 * 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・野菜をたくさん食べて病気に負けない身体を作しましょう