



1 月 給 食 献 立 表 (1 2 か 月 ~ 1 8 か 月 頃)

2026年01月

精華町立保育所

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	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 ソフトせんべい		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	大根 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	🍲 七草おにぎり 塩せんべい	米 塩せんべい		水菜、七草、かぶ、かぶ葉	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 きゃべつ、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、スキムミルク、生クリーム ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、れんこん、小松菜、人参	塩、こしょう 米酢、塩
	🍲 午後おやつ	さつま芋と小豆のおにぎり(0~3歳)	米、さつま芋	ゆであずき缶		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		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	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 ボーロ		牛乳		
15 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレー風味のトマトライス 📅 誕生日会 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、トマトピューレ、人参、コーン、にんにく きゃべつ、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 米粉のブルーベリータルト		牛乳		
16 金	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	塩 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		
			きび砂糖、食パン10枚切り	調整豆乳、きな粉		



* 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

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



1 月 給 食 献 立 表（12か月～18か月頃）

2026年01月

精華町立保育所

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	星たべよ			
	昼食	ご飯 関東煮 ほうれん草のしらす和え	米 突きこんにやく、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 豆腐のホットケーキ	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 	ご飯 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 突きこんにやく	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	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	ご飯 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 バナナ(0～1歳児) ソフトせんべい		牛乳	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、系こんにやく、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 みそおにぎり	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	ご飯 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	せんべい			
	昼食 <div>和食の日</div>	ご飯 筑前煮 みそ汁	米 突きこんにやく、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 	ご飯 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 刻みのり 絹厚揚げ、みそ	小松菜、もやし 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	ご飯 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 	ご飯 まぐろのケチャップ和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、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	ビスケット	ヨーグルト		
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 	こぎつねのお寿司	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

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。