



# 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
05 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	マーぼー豆腐丼 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	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	ホットケーキミックス、メープルシロップ	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 じやが芋	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 きやべつ、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	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	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	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	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	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 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
	誕生日会					
16 金	午後おやつ	牛乳 米粉のブルーベリータルト	お米De国産ブルーベリータルト	牛乳		
	食育の日					
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	きび砂糖、食パン10枚切り	牛乳 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りましょう

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 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天 ちりめんじやこ	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		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	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 きやべつ、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、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、おつゆ魅	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 きやべつ、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		牛乳 豆腐、きな粉			
26 月	午前おやつ	せんべい	せんべい				
	昼食	ご飯 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 きやべつ	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	きやべつ、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 きやべつ、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 みそ	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りましょう

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。