



# 2026年 1月献立予定表



昭和学園  
昭和幼稚園・なかよし保育園  
管理栄養士 藤松 樹里

## ★幼稚園

## ★保育園

日	献立名		日	献立名			献立材料名			備考	
	曜日	10時(未満児のみ)		曜日	10時(未満児のみ)	12時副食	未満児追加食	3時おやつ	未満児のみ		
5月	ごはん 肉じゃが 白和え そうめん汁 くだもの	注文者のみ	5月	牛乳	ごはん 肉じゃが 白和え そうめん汁 くだもの	トマト ミルク 絞りクッキー 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚肉 豆腐 煮干し 米みそ	米 糸こんにゃく 三 温糖 じゃが芋 ごま そうめん 薄力粉 バター 上白糖	人参 玉ねぎ グリン ビース ほうれん草 キャベツ 干し椎茸 小ねぎ トマト みかん		
6火	牛乳 ごはん 変わり卵焼き キャベツサラダ 白菜のスープ くだもの		6火	牛乳	ごはん 変わり卵焼き キャベツサラダ 白菜のスープ くだもの	高野豆腐の煮物 ミルク さつま芋のいとこ 煮 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏ひき肉 卵 ベーコン 凍り豆腐 小豆 芋 上白糖	米 マヨドレ エッグケ ア 三温糖 さつま 芋 上白糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 人参 白菜 めじ クラウジ パセリ りんご		
7水	牛乳 ごはん はんべんのチーズ揚げ もやしのナムル カレースープ くだもの		7水	牛乳	ごはん はんべんのチーズ揚げ もやしのナムル カレースープ くだもの	ブロッコリー ミルク 小倉ケーキ 牛乳	牛乳 スキムミルク チーズ入りはんべん 調整豆乳	米 薄力粉 パン粉 ごま ごま油 じゃが 芋 カレールウ ホット トケーキ粉 粒あん 三温糖	人参 きゅうり ヤン グーン もやし ほ うれん草 玉ねぎ グリンピース ブロッコ リー バナナ		
8木	牛乳 ハヤシライス チーズ 野菜サラダ くだもの	ごはん ハヤシ- チーズ 野菜サラダ くだもの	8木	牛乳	ハヤシライス チーズ 野菜サラダ くだもの	ごはん ハヤシ- チーズ 野菜サラダ くだもの	ごふき芋 アメリカンドッグ 牛乳 牛肉 豚肉 プロセスチーズ あお さ 魚肉ソーセージ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 プロセスチーズ あお さ 魚肉ソーセージ 牛乳	米 ハヤシルウ オ リーブ油 三温糖 じゃが芋 ホットケー キミックス なたね油 キャベツ きゅうり 赤 ピーマン ホールコー ン缶 りんご	玉ねぎ 人参 しめ じ マッシュルーム水 煮 グリンピース キャベツ きゅうり 赤 ピーマン ホールコー ン缶 りんご	始業式 幼午前 保育
9金	牛乳 ごはん(3歳~小盛り) 豚肉のごまがらめ お浸し みそ汁 くだもの		9金	牛乳	ごはん(3歳~小盛り) 豚肉のごまがらめ お浸し みそ汁 くだもの	人参の甘煮 ミルク マドレーヌ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 水煮 煮干し 米み そ 卵 牛乳	米 片栗粉 なたね 油 三温糖 ごま ホットケーキ粉 バ ター 上白糖	玉ねぎ 人参 生姜 白菜 もやし 小松 菜 南瓜 小ねぎ みかん	3~5歳 もちつき 幼15:30 降園 開始	
10土	牛乳 		10土	牛乳	ごはん 五目中華炒め 中華風酢の物 わかめスープ くだもの	煮奴 おかし 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 カットわかめ 春雨 豆腐	米 ごま油 ごま 三 温糖 ロースハム 春雨 豆腐	キャベツ 人参 玉 ねぎ にら たけのこ 缶 おろしにんにく きゅうり えのきたけ チングン菜 バナナ		
12月	成人の日		12月	成人の日							
13火	牛乳 ☆自園給食☆ ごはん 豚肉のネギみそ焼き 海藻サラダ コンソメスープ くだもの		13火	牛乳	☆自園給食☆ ごはん 豚肉のネギみそ焼き 海藻サラダ コンソメスープ くだもの	マカロニ 人参ブリッツ 牛乳	ミルク 人参ブリッツ 牛乳	スキムミルク 豚肉 米みそ カット わかめ 海藻ミックス きな粉 牛乳	米 和風ドレッシング じゃが芋 マカロニ 三温糖 薄力粉 なたね油	小ねぎ 生姜 きゅう り 玉ねぎ 人参 レ タス しめじ ほうれ ん草 ドライセリ バナナ	
14水	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 花野菜サラダ みそ汁 くだもの		14水	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け 花野菜サラダ みそ汁 くだもの		ミルク スノーボール 牛乳	スキムミルク アジ シーチキン 煮 干し 米みそ 牛乳	片栗粉 なたね 油 エッグケア マヨド レ バター 薄力粉 上白糖 粉糖	玉ねぎ 人参 ピー マン ブロッコリー カ リフラワー キャベツ 人参 コーン缶 大 根 小松菜 りんご	
15木	牛乳 ☆自園給食☆ ちゃんぽん エビしゅうまい くだもの		15木	牛乳	☆自園給食☆ ちゃんぽん エビしゅうまい くだもの	レタスサラダ ごはん 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	豚肉 エビ しゅうまい かつお節 牛乳	中華麺 三温 糖	玉ねぎ キャベツ 人 参 もやし 木耳 小ねぎ レタス きゅ うり 赤ピーマン み かん	
16金	牛乳 ごはん 魚の重ね蒸し さつま芋のサラダ キャベツのスープ くだもの		16金	牛乳	ごはん 魚の重ね蒸し さつま芋のサラダ キャベツのスープ くだもの		ミルク りんごカスター、 クラッカー添え 牛乳	スキムミルク 鮭 鶏肉 卵 牛乳	さつま芋 エッグ ケア マヨドレ 薄力 粉 上白糖 クラッ カ- 牛乳	玉ねぎ 人参 しめ じ えのきたけ ピー マン きゅうり コーン 缶 枝豆 キャベツ チングン菜 りんご バナナ	
17土	牛乳 		17土	牛乳	そぼろ丼 ごはん 鶏そぼろ いんげん・炒り卵 おかか和え すまし汁 くだもの		おかし 牛乳	鶏ひき肉 卵 かつお節 煮干し カットわかめ 豆腐	三温糖	玉ねぎ 干し椎茸 生姜 さやいんげん コーン缶 白菜 も やし 人参 えのきた け ほうれん草 みか ん	

☆ 材料の仕入れの関係等により、献立が変更になる場合があります。

★幼稚園 ★保育園 2026年1月献立予定表

★幼稚園

★保育園

日	曜日	献立名		日	曜日	献立名				献立材料名			備考
		10時 (未満児のみ)	12時 副食			10時 (未満児のみ)	12時 副食	未満児追加食	3時 おやつ 未満児のみ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする	
19	月	ごはん 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ ミネストローネ くだもの	19	月	牛乳	ごはん 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ ミネストローネ くだもの	ふかし芋	ミルク マシュマロビスケット	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ロースハム ワイン	米 片栗粉 なたね油 三温糖 オリーブ油 さつま芋 ビスケット	にんにく ドライバセリ きゅうり 人参 赤ビーマン 玉ねぎ セロリ ほうれん草 トマトホール缶 りんご		
20	火	☆自園給食☆ ツナコーンピラフ ささみサラダ 小松菜のスープ くだもの	20	火	牛乳	☆自園給食☆ ツナコーンピラフ ささみサラダ 小松菜のスープ くだもの	焼き豆腐	ミルク 野菜ゼリー	牛乳 スキムミルク シーチキン 鶏ささみ 豆腐 イナガ	米 バター エッグケア ごま	人参 玉ねぎ コーン缶 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 南瓜 野菜ジュース りんごジュース バナナ		
21	水	牛乳	ごはん キッシュオムレツ 甘酢和え みそ汁 くだもの	21	水	牛乳	ごはん キッシュオムレツ 甘酢和え みそ汁 くだもの	金平ごぼう	ミルク ジャムサンド	牛乳 スキムミルク 卵 ダイスカットチーズ カットわかめ 煮干し 豆腐	米 ジャガ芋 パイシート オリーブ油 三温糖 ごま 食パン 苺ジャム ホップクリーム	人参 玉ねぎ 赤ビーマン 枝豆 大根 きゅうり しめじ ほうれん草 ごぼう りんご	
22	木	牛乳	☆自園給食☆ ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根の和え物 チンゲン菜のスープ くだもの	22	木	牛乳	☆自園給食☆ ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根の和え物 チンゲン菜のスープ くだもの	蒸し野菜	わらび餅	牛乳 豚ひき肉 米みそ 豆腐 きな粉	米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま マヨドレ 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 小ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり チンゲン菜 木耳 えのきたけ 白菜 ブロッコリー みかん	
23	金	牛乳	ごはん 魚のみりん焼き 白菜とツナのサラダ かきたま汁 くだもの	23	金	牛乳	ごはん 魚のみりん焼き 白菜とツナのサラダ かきたま汁 くだもの	納豆	ヨーグルト	牛乳 スキムミルク アジ シーチキン 卵 煮干し 納豆 ヨーグルト	米 三温糖 エッグケア 上白糖 莓ソース	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 干し椎茸 ぶどうジュース バナナ	
24	土	牛乳		24	土	牛乳	ごはん 根菜カレー カラフルサラダ くだもの	豆腐のおかか焼	おかし	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節	米 ジャガ芋 カレールウ 三温糖 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 レンコン 枝豆 キャベツ 赤ビーマン 青ビーマン コーン缶 みかん	
26	月	牛乳	ごはん 鶏肉のガーリック焼き じゃが芋のチーズ煮 みそ汁 くだもの	26	月	牛乳	ごはん 鶏肉のガーリック焼き じゃが芋のチーズ煮 みそ汁 くだもの	サラダ	ミルク かりんとう	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ダイスカットチーズ 煮干し 米みそ 卵	米 三温糖 ジャガ芋 薄力粉 ごま なたね油 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく ドライバセリ 大根 ほうれん草 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ きゅうり りんご	
27	火	牛乳	♪お誕生会メニュー♪ ☆自園給食☆ ロールパン スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ ゼリー	27	火	牛乳	♪お誕生会メニュー♪ ☆自園給食☆ ロールパン スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ ゼリー	白身魚のソテー	ミルク きな粉せんべい	牛乳 スキムミルク ウインナー チーズ シーチキン イナガ ガ まだい きな粉	米 ロールパン パスタ タ麺 イタリアンドレッシング 上白糖 米せんべい なたね油	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり 赤ビーマン 枝豆 コーン缶 ドライバセリ りんご ジュース	
28	水	牛乳	ごはん れんこん入りすり身揚げ 土佐酢和え すまし汁 くだもの	28	水	牛乳	ごはん れんこん入りすり身揚げ 土佐酢和え すまし汁 くだもの	レバー煮	ミルク どうもろこしパン	牛乳 スキムミルク 白身魚すり身 煮干し 豆腐 カットわかめ かつお節 鶏レバー	米 なたね油 三温糖 ホットケーキ粉	玉ねぎ 人参 レンコン 木耳 枝豆 白菜 えのきたけ 干し椎茸 小松菜 生姜 にら バナナ	
29	木	牛乳	☆自園給食☆ シリアルライス ごはん (0-2歳別盛り) 肉の甘辛炒め 茹で野菜 コーンスープ くだもの	29	木	牛乳	☆自園給食☆ シリアルライス ごはん (0-2歳別盛り) 肉の甘辛炒め 茹で野菜 コーンスープ くだもの	スクランブルエッグ	フルーツミックス	牛乳 牛肉 豚肉 米みそ 卵 粉寒天	米 三温糖 エッグケア コーンクリームスープ 王子様シチュールウ なたね油 こしあん	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン コーン缶 ドライバセリ ビーマン みかん	
30	金	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 五目煮 すまし汁 くだもの	30	金	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 五目煮 すまし汁 くだもの	酢の物	ミルク サンドイッチ	牛乳 スキムミルク 赤魚 米みそ 大豆水煮 鶏肉 煮干し シーチキン	米 三温糖 食パン エッグケア	生姜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 大根 さやいんげん 白菜 えのきたけ 小松菜 きゅうり バナナ	
31	土	牛乳		31	土	牛乳	ごはん 豚肉と大根の煮物 卵サラダ みそ汁 くだもの	蒸し南瓜	おかし	牛乳 豚肉 卵 煮干し 米みそ	米 三温糖 エッグケア マヨドレ さつま芋	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 キャベツ ブロッコリー きゅうり ほうれん草 南瓜 りんご	

☆ 材料の仕入れの関係等により献立が変更になる場合があります。