



# 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	曜日	献立名		備考	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	
5	月		ごはん 肉じゃが 白和え そうめん汁 くだもの <div>注文者のみ</div>		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 <div>牛乳</div>	牛乳 スkim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 ピース 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 <div>牛乳</div>	牛乳 スkimミルク 鶏ひき肉 卵 ペー コン 凍り豆腐 小 豆	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 しめじ ドライ パセリ りんご	
7	水	牛乳	ごはん はんぺんのチーズ揚げ もやしのナムル カレースープ くだもの		7	水	牛乳	ごはん はんぺんのチーズ揚げ 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 <div>牛乳</div>	牛乳 スkimミルク チーズ入りはんぺん 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 トケーキ粉 粒あん 三温糖	人参 きゅうり ヤン グーコン もやし ほ うれん草 玉ねぎ グリンピース ブロッ コリー パナナ	
8	木	牛乳	ハヤシライス ごはん チーズ 野菜サラダ くだもの		8	木	牛乳	ハヤシライス ごはん チーズ 野菜サラダ くだもの	こぶき芋	アメリカンドッグ <div>牛乳</div>	牛乳 牛肉 豚肉 プロセスチーズ あ おさ 魚肉ソーセー ジ	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	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 <div>牛乳</div>	牛乳 豚肉 大豆 水煮 煮干し 米み そ 卵	米 片栗粉 なたね 油 三温糖 ごま ホットケーキ粉 パ 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 <div>牛乳</div>	牛乳 豚肉 豆腐 カットわかめ	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 たら けのこ 缶 おろしにんにく きゅうり えのきたけ チンゲン菜 パナナ	
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	マカロニきなこ	ミルク 人参ブリッ <div>牛乳</div>	牛乳 スkimミルク 豚肉 米みそ カッ つわかめ 海藻ミッ kina粉	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 ドライパセリ パナナ	
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 <div>牛乳</div>	牛乳 スkimミルク アジ シーチキン 煮 干し 米みそ	米 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 ビー 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	焼きおにぎり <div>牛乳</div>	牛乳 豚肉 エビ しゅうまい かつお節	米 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 りんごカスタード・ クラッカー添え <div>牛乳</div>	牛乳 スkimミルク 鮭 鶏肉 卵	米 さつま芋 エッグ ケア マヨドレ 薄力 粉 上白糖 クラッ カー	玉ねぎ 人参 しめ じ えのきたけ ビー マン きゅうり コー ン缶 枝豆 キャベツ チンゲン菜 りんご パナナ	
17	土	牛乳			17	土	牛乳	そばろ丼 ごはん 鶏そばろ いんげん・炒り卵 おかか和え すまし汁 くだもの		おかし <div>牛乳</div>	牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節 煮干し カットわかめ 豆腐	米 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。



# 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 ウインナー	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 ドライパセリ きゅうり 人参 赤ピーマン 玉ねぎ セロリ ほうれん草 トマトホール缶 りんご	
20	火	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	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 イナアガー	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 パナナ	
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 じゃが芋 バイシート オリーブ油 三温糖 ごま 食パン 苺ジャム ホイップクリーム	人参 玉ねぎ 赤ピーマン 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 苺ソース	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 パナナ	
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 じゃが芋 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 赤ピーマン 青ピーマン 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 じゃが芋 薄力粉 ごま なたね油 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく ドライパセリ 大根 ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン 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 イナアガー まだい きな粉	米 ロールパン パスタ麺 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 赤ピーマン 枝豆 コーン缶 ドライパセリ 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 とうもろこしパン	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 パナナ	
29	木	牛乳	☆自園給食☆ シリアンライス (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☆ シリアンライス (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 赤ピーマン 黄ピーマン コーン缶 ドライパセリ ピーマン 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 パナナ	
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。