

2026年1月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
5	月	・ごはん ・ツナじゃが煮 ・ひじきのごまサラダ ・みそ汁・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・スモア ・牛乳	ツナ,かつお節 ひじき 豆腐,わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参 コーン,きゅうり りんご	胚芽米 じゃが芋,上白糖 ごま クラッカー,マシュマロ
6	火	・ごはん ・カレイの磯焼き ・もやしゆかり和え ・みそ汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	カレイ,青のり ちくわ かつお節,味噌,牛乳,寒天	もやし,ほうれん草,ゆかり かぼちゃ,玉ねぎ,バナナ,ココア	胚芽米 上白糖
7	水	・みそラーメン ・ブロッコリー中華和え ・さつま芋の甘煮 ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・七草おにぎり ・麦茶	味噌,豚肉 ロースハム しらす	にんにく,もやし,コーン ブロッコリー,キャベツ,人参 オレンジ,大根,かぶ,春の七草	中華麺,ごま油,バター 上白糖 さつま芋 胚芽米
8	木	・チキンカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・きなこトースト ・牛乳	鶏肉,スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,コーン 小松菜,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 サラダ油,上白糖 食パン
9	金	・ごはん ・さわらの西京焼き風 ・紅白なます ・すまし汁・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・おしるこ風いもち ・牛乳	さわら,味噌 かつお節,牛乳,小豆	大根,れんこん,人参 白菜,みかん	胚芽米 上白糖 麩,じゃが芋,片栗粉
10	土	・ごはん ・豚肉と野菜のバター醤油炒め ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	豚肉 ツナ,わかめ,豆腐,味噌 牛乳,ロースハム,チーズ	キャベツ,玉ねぎ,しめじ,人参 ブロッコリー,もやし バナナ,玉ねぎ,パセリ	胚芽米 バター 上白糖,サラダ油 マカロニ
13	火	・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・切干大根のカレー風味炒め ・みそ汁・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	鶏肉,のり わかめ,かつお節,味噌 牛乳,ウィンナー,チーズ	切干大根,人参,小松菜 白菜,りんご,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米 サラダ油 じゃが芋
14	水	・ごはん ・たらの甘酢あんかけ ・おかか納豆和え ・みそ汁・バインヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	たら 納豆,かつお節 味噌,ヨーグルト,牛乳	玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,キャベツ もやし,しめじ,バイン缶	胚芽米 片栗粉,サラダ油,上白糖 コーンフレーク マシュマロ,バター
15	木	・ロールパン ・ポークビーンズ ・キャベツサラダ ・かぼちゃのミルクスープ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・ひじきおにぎり ・麦茶	豚肉,大豆 牛乳,スキムミルク ひじき,油揚げ,かつお節	人参,ピーマン,トマト缶 キャベツ,きゅうり,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,小松菜,オレンジ	バターロール じゃが芋,上白糖 サラダ油 小麦粉,バター,胚芽米

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

今月の
神奈川県産やさいは
「ブロッコリー」と
「きゃべつ」だよ☆



7日は
七草おにぎり

9日は
お正月料理が
できるよ!

29日
(木)

ロールパン
かぼちゃグラタン
大根サラダ
コンソメスープ
いちご

23日
(金)

お楽しみ
オレンジケーキ

2026年1月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤心血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑心からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄心力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	金	ごはん サケのごま焼き 小松菜サラダ みそ汁・バナナ	せんべい 麦茶 スイートポテト 牛乳	サケ 油揚げ、かつお節、味噌 牛乳、卵	小松菜、白菜、コーン、人参 なす、バナナ	胚芽米 ごま さつま芋、バター、上白糖
17	土	ごはん 鶏肉と大根の塩炒め ブロッコリーの塩こんぶ和え みそ汁・みかん	ウエハース 牛乳 ウインナチーズ無しパン 牛乳	鶏肉 塩こんぶ、味噌 牛乳、ウインナー、チーズ	大根、人参 ブロッコリー、キャベツ ほうれん草、えのき、みかん	胚芽米 ごま油 小麦粉、上白糖、サラダ油
19	月	ごはん ツナじゃが煮 ひじきのごまサラダ みそ汁・りんご	ビスケット 牛乳 スモア 牛乳	ツナ、かつお節 ひじき 豆腐、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参 コーン、きゅうり りんご	胚芽米 じゃが芋、上白糖 ごま クラッカー、マシュマロ
20	火	ごはん カレーの鹽焼き もやしのゆかり和え みそ汁・バナナ	ポーロ 牛乳 ココア寒天 牛乳	カレー、青のり ちくわ かつお節、味噌、牛乳、寒天	もやし、ほうれん草、ゆかり かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ、ココア	胚芽米 上白糖
21	水	みそラーメン ブロッコリーの中巻和え さつま芋の甘煮 オレンジ	せんべい 牛乳 きつねおにぎり 麦茶	味噌、豚肉 ロースハム 油揚げ	にんにく、もやし、コーン ブロッコリー、キャベツ、人参 オレンジ、ほうれん草	中華麺、ごま油、バター 上白糖 さつま芋 胚芽米
22	木	チキンカレー チーズサラダ コンソメスープ バナナ	ウエハース 牛乳 きなこトースト 牛乳	鶏肉、スキムミルク チーズ ウインナー 牛乳、きなこ	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン 小松菜、えのき バナナ	胚芽米、じゃが芋、バター、小麦粉 サラダ油、上白糖 食パン
23	金	ごはん さわらの塩こうじ焼き 根菜のきんぴら みそ汁・りんご	ビスケット 牛乳 お楽しみオレンジケーキ 牛乳	さわら さつま揚げ かつお節、味噌、牛乳、生クリーム	れんこん、ごぼう、大根、人参 白菜、ほうれん草、りんご、オレンジジュース、みかん缶	胚芽米 塩こうじ ごま油、上白糖、ごま 小麦粉、サラダ油
24	土	ごはん 豚肉と野菜のバター醤油炒め ブロッコリーサラダ みそ汁・バナナ	ポーロ 牛乳 マカロニチーズ 牛乳	豚肉 ツナ、わかめ、豆腐、味噌 牛乳、ロースハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、人参 ブロッコリー、もやし バナナ、玉ねぎ、パセリ	胚芽米 バター 上白糖、サラダ油 マカロニ
26	月	ごはん 厚揚げとキャベツの炒め物 もやしの中華サラダ 中華スープ・オレンジ	せんべい 麦茶 チーズクッキー 牛乳	厚揚げ、豚肉 チーズ 牛乳、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく もやし、小松菜、コーン 白菜、にら、オレンジ	胚芽米 ごま油 上白糖 小麦粉、バター、サラダ油
27	火	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 切干大根のカレー風味炒め みそ汁・りんご	ウエハース 牛乳 ピザポテト 牛乳	鶏肉、のり わかめ、かつお節、味噌 牛乳、ウインナー、チーズ	切干大根、人参、小松菜 白菜、りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン	胚芽米 サラダ油 じゃが芋
28	水	ごはん たらの甘酢あんかけ おかか納豆和え みそ汁・バインヨーグルト	ビスケット 牛乳 コーンフレーククリスピー 牛乳	たら 納豆、かつお節 味噌、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、キャベツ もやし、しめじ、バイン缶	胚芽米 片栗粉、サラダ油、上白糖 コーンフレーク マシュマロ、バター
29	木	ロールパン かぼちゃグラタン 大根サラダ コンソメスープ・いちご	ポーロ 牛乳 ひじきおにぎり 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ ツナ ひじき、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、コーン、かぼちゃ、ほうれん草 大根、コーン、人参 白菜、ブロッコリー、いちご	ロールパン マカロニ、小麦粉、バター 上白糖、サラダ油 胚芽米
30	金	ごはん サケのごま焼き 小松菜サラダ みそ汁・バナナ	せんべい 麦茶 スイートポテト 牛乳	サケ 油揚げ、かつお節、味噌 牛乳、卵	小松菜、白菜、コーン、人参 なす、バナナ	胚芽米 ごま さつま芋、バター、上白糖
31	土	ごはん 鶏肉と大根の塩炒め ブロッコリーの塩こんぶ和え みそ汁・みかん	ウエハース 牛乳 ウインナチーズ無しパン 牛乳	鶏肉 塩こんぶ、味噌 牛乳、ウインナー、チーズ	大根、人参 ブロッコリー、キャベツ ほうれん草、えのき、みかん	胚芽米 ごま油 小麦粉、上白糖、サラダ油

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	525 kcal	22.3 g	216 g	1.4 g	平均栄養価	498 kcal	20.9 g	283 g	1.2 g
目標栄養価	548 kcal	21.9 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	507 kcal	20.3 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

1月 軽食献立

日付		曜日	献立名	主な材料
5	19	月	ウインナーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし わかめ
6	20	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 ほうれん草
7	21	水	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま じゃが芋 玉ねぎ
8	22	木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま わかめ キャベツ
9	23	金	肉うどん オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 オレンジ
・	26	月	ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 小松菜 玉ねぎ
13	27	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 しめじ
14	28	水	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま ほうれん草 玉ねぎ
15	29	木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま なす 玉ねぎ
16	30	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ ケチャップ 大根 ほうれん草

1月 夕食献立

献立名	主な材料
ウインナーピラフ ほうれん草サラダ コンソメスープ / パナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 コーン もやし わかめ / パナナ
ごはん / みそ汁 鶏とさつま芋のバター醤油炒め キャベツサラダ	胚芽米 / 大根 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 バター キャベツ ブロッコリー
ごはん / みそ汁 さけのコーンマヨ焼き 小松菜のおかか和え	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ さけ コーン マヨドレ パセリ 小松菜 人参 かつお節
ごはん / みそ汁 豚肉と大根の旨煮 白菜の塩こんぶ和え	胚芽米 / わかめ キャベツ 豚肉 大根 人参 白菜 きゅうり 塩こんぶ
肉うどん ブロッコリーのごま和え 粉ふき芋 / オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ すりごま じゃが芋 青のり / オレンジ
ごはん / すまし汁 さけのみそ焼き 白菜のゆかり和え	胚芽米 / 小松菜 玉ねぎ さけ 白菜 人参 ゆかり
ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草サラダ	胚芽米 / じゃが芋 しめじ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン
ごはん / みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き 春雨サラダ	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 パセリ 春雨 わかめ 人参
ごはん / みそ汁 カレーのオーロラソース 小松菜の磯和え	胚芽米 / なす 玉ねぎ カレー ケチャップ マヨドレ 小松菜 白菜 人参 きざみのり
ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ ケチャップ キャベツ コーン 人参 大根 ほうれん草 / オレンジ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。