

食基本法は食卓基本法! みんなで取り組もう!

食事は朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑



2026年
1月の献立表

栄養素	区分		食事摂取目標	
	乳児	幼児	460	600
熱量(kcal)			17	23
たんぱく質(g)			13	17
脂質(g)			220	280
カルシウム(mg)				

日曜日	昼食		使用材料 3色 食品表			朝おやつ	3時おやつ
	主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>		
5 月 ご飯	ぶりの甘辛焼き・大根なます・きんとん・豆腐のお吸い物	ブリ・豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・豆乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・栗甘露煮	大根・人参・みかん		豆乳	牛乳・みかん・豆乳もち
6 火 ご飯	鶏肉のマーマレード焼き・小松菜のごま和え・磯ポテト・しめじの味噌汁	鶏肉・青のり・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豆乳	米・マーマレード・ヤム・サラダ油・ごま・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・ココア	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ		豆乳	牛乳・チーズ・ココア蒸しまんじゅう
7 水 ご飯	たらのかりん揚げ・キャベツの昆布和え・煮豆・大根の味噌汁	たら・塩昆布・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・大根・かぶ・ほうれん草・七草		豆乳	牛乳・いりこ・七草おにぎり
8 木 麦ご飯	肉豆腐・マカロニサラダ・玉ねぎの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・麦・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油	白菜・人参・グリンピース・きゅうり・玉ねぎ・バナナ		豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・バナナケーキ
9 金 ご飯	松風焼き・ブロッコリーのおかか和え・かぼちゃ・えのきのお吸い物	豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・かつお節・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・食パン	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ブロッコリー・かぼちゃ・えのき茸・ピーマン・コーン		豆乳	牛乳・ピザトースト
10 土	弁当の日						牛乳・せんべい
12 月	成人の日						
13 火 ご飯	さわらのパン粉焼き・ひじきの煮物・キャベツの甘酢和え・玉ねぎの味噌汁	サワラ・粉チーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖	バセリ・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・しょうが		豆乳	牛乳・そぼろおにぎり
14 水 ご飯	豚肉の甘辛炒め・いもいもサラダ・根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・さつま芋・マヨネーズ・板こんにゃく・パイシート	玉ねぎ・ビーマン・人参・きゅうり・大根・ごぼう・りんご		豆乳	牛乳・チーズ・アップルパイ
15 木 麦ご飯	千草焼き・ほうれん草の磯和え・煮豆・えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・きな粉・豆乳	米・麦・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・もやし・人参・えのき茸・バナナ		豆乳	牛乳・バナナ・きなこクリッキー
16 金 ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き・春雨の酢の物・かぼちゃ・豆腐のお吸い物	サケ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・牛乳	米・サラダ油・春雨・きび砂糖・さつま芋・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・きゅうり・コーン・かぼちゃ・オレンジ		豆乳	牛乳・オレンジ・さつま芋ステイク
17 土 豚汁うどん	おにぎり・白菜のごま和え・じゃがいもの煮物	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・いりこ・油揚げ・牛乳・かえりいりこ・豆乳	米・うどん・きび砂糖・ごま・じゃが芋・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・白菜・小松菜・干し椎茸		豆乳	牛乳・いりこ・スコーン
19 月 ご飯	たらのピカタ・切干大根の煮物・さつまいも・キャベツの味噌汁	たら・液卵・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豆腐・豆乳	米・小麦粉・マヨネーズ・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ココア	切干大根・人参・グリンピース・キャベツ		豆乳	牛乳・チーズ・豆腐グラウニー
20 火 ご飯	鶏の唐揚げ・れんこんきんぴら・もやしのおかか和え・白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・サラダ油・きび砂糖・ごま油・麩	しょうが・にんにく・ごぼう・れんこん・人参・もやし・きゅうり・コーン・白菜・りんご		豆乳	牛乳・りんご・ふのラスク
21 水 ご飯	さばのカレー焼き・小松菜のごま和え・粉ふき芋・大根の味噌汁	サバ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豚肉・かつお節	米・小麦粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・じゃが芋・中華そば	小松菜・もやし・人参・バセリ・大根・キャベツ・玉ねぎ		豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・やきそば
22 木 麦ご飯	ハヤシライス・キャベツのサラダ・かぼちゃ	豚肉・牛乳・かえりいりこ・豆乳	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・上新粉	玉ねぎ・グリンピース・トマトホール・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・クリームコーン		豆乳	牛乳・いりこ・チユロス
23 金 ご飯	納豆バーグ・白菜のゆかり和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ツナ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり		豆乳	牛乳・ツナおにぎり
24 土	弁当の日						牛乳・せんべい
26 月 ご飯	ぶりの味噌焼き・高野豆腐の煮物・キャベツの酢の物・大根のお吸い物	ブリ・みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参・大根・オレンジ・かぼちゃ		豆乳	牛乳・オレンジ・かぼちゃパン
27 火 ご飯	筑前煮・スペゲティーサラダ・白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豆乳	米・きび砂糖・スペゲティ・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・白菜		豆乳	牛乳・チーズ・人参ケーキ
28 水 ご飯	さわらのつけ焼き・小松菜の磯和え・かぼちゃの煮物・玉ねぎの味噌汁	サワラ・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ワカメ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖	小松菜・もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ		豆乳	牛乳・わかめじゃこおにぎり
29 木 麦ご飯	擬製豆腐・ブロッコリーのごま和え・さつまいも・キャベツの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・青のり・豆乳	米・麦・きび砂糖・ごま・さつま芋・小麦粉・サラダ油	グリンピース・干し椎茸・人参・ブロッコリー・キャベツ		豆乳	牛乳・いりこ・青のりクリッキー
30 金 ご飯	豚肉のケチャップ炒め・白菜のツナ和え・煮豆・えのきスープ	豚肉・ツナ・金時豆・わかめ・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	玉ねぎ・ビーマン・白菜・きゅうり・人参・えのき茸		豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・セサミスト
31 土 そぼろラーメン	おにぎり・きゅうりの昆布和え・焼きボテト	鶏ミンチ・みそ・いりこ・塩昆布・牛乳・豆腐・豆乳	米・中華そば・ごま油・じゃが芋・サラダ油・小麦粉・きび砂糖	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・葉ねぎ・きゅうり・しめじ		豆乳	牛乳・豆腐ドーナツ

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

の日はおせち献立、七草おにぎりとなっています。

