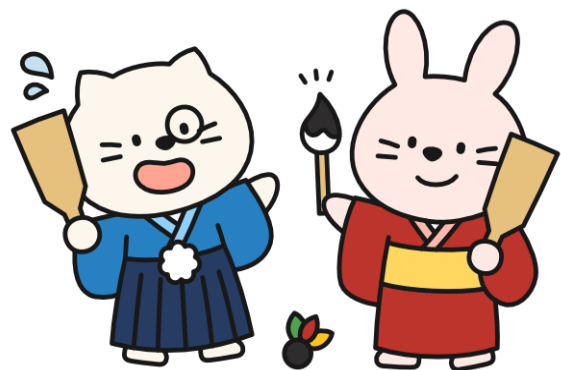


# 食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

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
熱量(kcal)		460	600
たんぱく質(g)		17	23
脂質(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	280



日曜日	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＞	乳児	乳幼児
	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・かつわかめ・かつお節・豆乳・牛乳・きな粉	米・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 小松菜のツナ和え・磯ポテト しめじの味噌汁	鶏肉・ツナ・青のり・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・マーメイド・芋・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	タラ・塩昆布・金時豆・油揚げ・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・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・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・さつま芋・小麦粉・サラダ油	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 さつま芋スティック
	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・かつわかめ・かつお節・豆乳・牛乳・青のり	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ブロッコリー・かぼちゃ・えのき茸	豆乳	牛乳 青のりクッキー
	10土		お弁当の日					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・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・鶏ミンチ・味付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖	パセリ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・しょうが	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 そばろおにぎり
	14水	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・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・きび砂糖・食パン・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・もやし・人参・えのき茸・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃこトースト
	15木	麦ご飯	豚肉の甘辛炒め かぼちゃサラダ 根菜汁	豚肉・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・板こんにゃく・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・クリームコーン	豆乳	牛乳 チュロス
	16金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物・人参煮 豆腐のお吸い物	サケ・みそ・豆腐・かつわかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・春雨・きび砂糖・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・きゅうり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 チーズ バナナケーキ
	17土	うどん	おにぎり・豚汁うどん 白菜のごま和え・さつまいも	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・うどん・きび砂糖・ごま・さつま芋・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	豆乳	牛乳 いりこ いちごスコーン
	19月	ご飯	たらのピカタ 切干大根の煮物・粉ふき芋 白菜の味噌汁	タラ・液卵・油揚げ・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・味付のり	米・小麦粉・マヨネーズ・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ごま	切干大根・人参・グリーンピース・パセリ・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ツナおにぎり
	20火	ご飯	鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら・もやしのおかか和え キャベツの味噌汁	鶏肉・かつお節・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・小麦粉・ごま	れんこん・人参・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ	豆乳	牛乳 黒ごまクッキー
	21水	ご飯	さばのカレー焼き 白菜のゆかり和え・煮豆 かぶの味噌汁	サバ・金時豆・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豚肉・かつお節	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・中華そば	白菜・人参・きゅうり・かぶ・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 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	牛肉・豆乳・牛乳・かえりいりこ・豆腐	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ココア	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー
	23金	ご飯	納豆バーグ 小松菜のごま和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・油揚げ・かつわかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・さつま芋・麩	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
	24土		お弁当の日					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・かつわかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	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 スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ワカメ	米・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・ごま	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 わかめおにぎり
	28水	ご飯	さわらのつけ焼き 小松菜の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サワラ・刻みのり・金時豆・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 人参ケーキ
	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・かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・麦・きび砂糖・ごま・さつま芋・バイシート	グリーンピース・干し椎茸・人参・ブロッコリー・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 いりこ アップルパイ
	30金	ご飯	豚肉のケチャップ炒め 白菜のツナ和え・かぼちゃ えのきスープ	豚肉・ツナ・かつわかめ・かつお節・豆乳・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・ピーマン・白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト
	31土	ラーメン	おにぎり・そばろラーメン ひじきサラダ・カレーポテト	鶏ミンチ・みそ・いりこ・ひじき・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・ごま油・マヨネーズ・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・葉ねぎ・きゅうり・れんこん・パセリ	豆乳	牛乳 豆腐ドーナツ

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

※1月5日はお正月メニュー、1月7日はおやつに七草メニューを提供します。

