

# 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	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	黄	緑		
5月 お正月	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・カットわかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉・さつま 芋・粟甘露煮	大根・人参・みかん	牛乳 豆乳	みかん 豆乳もち
6火 七草	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・カットわかめ・ みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・マーレード・マヨネーズ・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	牛乳 豆乳	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・ カットわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ 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	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・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・グリンピース・きゅ うり・玉ねぎ	牛乳 豆乳	おしゃぶり昆布 さつま芋スティック
9金	ご飯	松風焼き プ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・カット 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	牛乳 豆乳	青のりクッキー
10土		お弁当の日				牛乳 豆乳	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・ カットわかめ・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・グリンピース・ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ しょうが	牛乳 豆乳	おしゃぶり昆布 そぼろおにぎり
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・カットわかめ・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	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・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	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・ 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	牛乳 豆乳	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	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・ 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・グリンピース・ パセリ・白菜・オレンジ	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・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	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・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	牛乳 豆乳	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・グリンピース・トマト ホール・キャベツ・きゅうり・人 参・かぼちゃ	牛乳 豆乳	いりこ 豆腐ブランチ
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・カットわかめ・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 りこ	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もや し・人参・バナナ	牛乳 豆乳	バナナ ふのラスク
24土		お弁当の日				牛乳 豆乳	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・カットわか 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	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・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	牛乳 豆乳	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・カットわ 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	牛乳 豆乳	人参ケーキ
29木	麦ご飯	擬製豆腐 プ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・カットわか 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・パイシート	グリンピース・干し椎茸・人参・ プロッコリー・キャベツ・りんご	牛乳 豆乳	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・カットわかめ・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	牛乳 豆乳	おしゃぶり昆布 セサミトースト
31土	ラー メン	おにぎり・そぼろラーメン 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	牛乳 豆乳	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。

※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。