

# 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	昼食		使用材料 3色食品表			3時おやつ	
		主食	乳幼児	赤	黄	緑		
1	木	<b>正月休み</b>						
2	金	<b>正月休み</b>						
3	土	<b>正月休み</b>						
4	日	<b>正月休み</b>						
5	月	ご飯	<b>ぶりの甘辛焼き 大根ひます・きんとん 豆腐のお吸い物</b>	骨なしブリ切身・木綿豆腐・カットわかめ・花かつお・牛乳・きな粉	米・さび砂糖・片栗粉・さつま芋・栗・マカロニ(乾)	大根・人参・みかんS	牛乳 みかん マカロニきなこ	
6	火	ご飯	<b>鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え・磯ボテト しみじの味噌汁</b>	鶏もも(国産)・青のり粉・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・マーマレードソラム・いりごま(白)・さひ妙糖・しゃが芋・薄力粉・ココソバ・ワダ	小松菜・太もやし・人参・玉ねぎ・しめじ	牛乳 チーズ ココア蒸しまんじゅう	
7	水	ご飯	<b>たらのからん焼き キャベツの昆布和え・煮豆 大根の味噌汁</b>	骨なし助宗タラ切身・塩昆布・金時豆(乾)・わらび粉・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・鶏ミンチ(国産)	米・片栗粉・サラダ油・さび砂糖・スパゲティ(乾)	キャベツ・きゅうり・人参・大根・えのき・ほうれん草・七草セット・おろしにんにく	牛乳 いりこ 七草スパゲティ	
8	木	麦ご飯	<b>肉豆腐 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁</b>	豚モモ(国産)・焼ки豆腐・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・片栗粉・さび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	白菜・人参・冷グリンピース・きゅうり・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布 人参ケーキ	
9	金	ご飯	<b>松風焼き フロッコリーのあかか和え・かぼちゃ えのきの味噌汁</b>	豚ミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・田舎みそ・かつお節・カットわかめ・花かつお・牛乳	米・片栗粉・上新粉・さび砂糖・いりごま(白)・食パン・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・人参・干し椎茸・フロッコリー・かぼちゃ・えのき・ほうれん草・七草・おろしにんにく・バセリ(乾)	牛乳 カレーマヨースト	
10	土	<b>お弁当の日</b>						
11	月	<b>成人の日</b>						
13	火	ご飯	<b>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</b>	骨なしワラ初唐・ハルメクチーズ・ひじき・いりこ・牛乳・かえりいりこ・鶏ミンチ(国産)・味付のり	米・パン粉・サラダ油・さび砂糖	バセリ(乾)・人参・冷グリンピース・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・おろししょうが	牛乳 いりこ ぞぼろみにぎり	
14	水	ご飯	<b>豚肉の甘辛炒め いもいもサラダ 根菜汁</b>	豚モモ(国産)・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・サラダ油・さび砂糖・片栗粉・じゃが芋・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・板こんにゃく・栗・パイシート	玉ねぎ・ビーマン・人参・きゅうり・大根・カットごぼう	牛乳 チーズ マロンパイ	
15	木	麦ご飯	<b>千草焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁</b>	冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・刻みひじき・金時豆(乾)・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・豆乳・きな粉	米・押麦・さび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・太もやし・人参・えのき	牛乳 豆乳餅	
16	金	ご飯	<b>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</b>	骨なし秋鮭切身・田舎みそ・木綿豆腐・カットわかめ・かつお節・牛乳・青のり粉	米・サラダ油・春雨・さび砂糖・薄力粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・きゅうり・冷コーン・バナナ	牛乳 バナナ 青のりクッキー	
17	土	おにぎり	<b>豚汁うどん 白菜のごま和え かぼちゃ</b>	ワカメご飯の素・豚モモ(国産)・木綿豆腐・春雨・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・ゆでうどん・さび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	人参・カットごぼう・大根・葉ねぎ・白菜・小松菜・かぼちゃ	牛乳 さつまいもスティック	
19	月	ご飯	<b>たらのピカタ 切干大根の煮物・粉ふき芋 キャベツの味噌汁</b>	骨なし助宗タラ切身・冷凍液卵全卵・冷刻み油揚げ・かわいかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・サラダ油・さび砂糖・じゃが芋・イチゴジャム	大根(乾)・人参・冷グリンピース・バセリ(乾)・キャベツ	牛乳 いりこ スコーン	
20	火	ご飯	<b>鶏の唐揚げ れんこんきんぴら・太もやしのあかか和え 白菜の味噌汁</b>	鶏モモ(国産)・かつお節・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・薄力粉・片栗粉・白絞油・サラダ油・さび砂糖・ごま油・おつゆ麺	おろししょうが・おろしにんにく・れんこん・人参・太もやし・きゅうり・冷コーン(かぶ)・白菜・バナナ	牛乳 バナナ ふのラスク	
21	水	ご飯	<b>さばのガーリック焼き 小松菜のごま和え・さつまいも かぼちゃの味噌汁</b>	骨なしサバ切身・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豚ミンチ(国産)・かつお節・青のり粉	米・薄力粉・サラダ油・いりごま(白)・さつま芋・葉ねぎ・さばさけ	小松菜・太もやし・人参・かぶ根(葉なし)・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布 焼きそば	
22	木	麦ご飯	<b>ハヤシライス キャベツのサラダ かぼちゃ</b>	豚モモ(国産)・牛乳・切れてるチーズ・木綿豆腐	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・さび砂糖・ココアパウダー	玉ねぎ・冷グリンピース・トマトホール・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ	牛乳 チーズ 豆腐マラウニー	
23	金	ご飯	<b>納豆バーグ 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁</b>	豚ミンチ(国産)・ひきわり納豆・木綿豆腐・金時豆(乾)・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ・味付のり	米・パン粉・サラダ油・さび砂糖・片栗粉・いりごま(白)	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり	牛乳 ツナおにぎり	
24	土	<b>お弁当の日</b>						
26	月	ご飯	<b>ぶりのみぞ焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの酢の物 大根のお吸い物</b>	骨なしブリ切身・田舎みそ・高野豆腐・カットわかめ・花かつお・牛乳	米・さび砂糖・薄力粉・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 オレンジ かぼちゃパン	
27	火	ご飯	<b>筑前煮 スパゲティサラダ 白菜の味噌汁</b>	鶏モモ(国産)・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・ワカメご飯の素・釜揚げうなぎ	米・さび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・冷グリンピース・きゅうり・白菜	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり	
28	水	ご飯	<b>さわらのつけ焼き 小松菜の磯和え・かぼちゃの煮物 えのきの味噌汁</b>	骨なしサバ切身・刻みのり・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・さび砂糖・ココアパウダー・薄力粉	小松菜・太もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・ハナナ	ココア バナナケーキ	
29	木	麦ご飯	<b>摺搗豆腐 フロッコリーのごま和え・さつまいも キャベツの味噌汁</b>	木綿豆腐・冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・きな粉	米・押麦・さび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	冷グリンピース・干し椎茸・人参・フロッコリー・キャベツ	牛乳 いりこ きなこクッキー	
30	金	ご飯	<b>豚肉のケチャップ炒め 白菜のソラ和え・煮豆 えのきのスープ とぼろーラーメン</b>	豚モモ(国産)・マグロツナ・金時豆(乾)・カットわかめ・花かつお・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・サラダ油・さび砂糖・食パン・無塩ハター・いりごま(白)	玉ねぎ・ビーマン・白菜・きゅうり・人参・えのき	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト	
31	土	おにぎり	<b>きゅうりの昆布和え 焼きボテト</b>	豚ミンチ(国産)・田舎みそ・いりこ・塩昆布・牛乳・木綿豆腐・豆乳	米・蒸し中華麺・ごま油・じゃが芋・サラダ油・薄力粉・さび砂糖	玉ねぎ・キャベツ・人参・太もやし・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	牛乳 豆腐ドーナツ	

\*マヨネーズは卵不使用です。

\*離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

\*午後のおやつの飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

\*汁物のだしは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は昆布・鰹節を使用しています。

