

2026年 1月給食献立表

南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料		
			赤 体をつくる	黄 働く力に	緑 体の調子を整える
1	木	元旦(お休み)			
2	金	休日(お休み)			
3	土	休日(お休み)			
5	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 じゃが芋 米 マカロニ	玉葱 人参 グリーンピース 人参 胡瓜 バナナ	
6	火	ご飯 マーボー豆腐 ささ身のフリッターと添え野菜 きのこのスープ	ミニチ 豆腐 ささ身	米	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 コーン えのき 人参 椎茸 ほうれん草
7	水	十六穀米 ぶりの照り焼きとおかか和え マカロニグラタン 大根の味噌汁	ぶり チーズ	米 十六穀米 マカロニ	ほうれん草 玉葱 マッシュルーム 大根 人参 小松菜
8	木	肉うどん 里芋の煮物 果物	豚肉 うどん 里芋	玉葱 人参 ほうれん草 人参 バナナ	
9	金	ご飯 まさご揚げと添え野菜 春雨サラダ 小松菜スープ	豆腐 ミンチ エビ 卵 春雨	米	玉葱 ブロッコリー 胡瓜 小松菜 玉葱 人参
10	土	ワインーパン	ワイン	パン	果物もしくはスープ
3~5歳はお弁当です。					
12	月	成人の日(お休み)			
13	火	他入弁 わかめの酢の物 大根の味噌汁 バイキング	豚肉 卵 米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 大根 玉葱 人参	
14	水	お餅つき(うどん・果物)			
15	木	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 麩のすまし汁	鮭 卵 厚揚げ 米 麩	海苔 大根 人参 人参 小松菜	
16	金	ミートスパゲッティ コーラスローサラダ わかめスープ	牛豚ミンチ スパゲッティ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 人参 胡瓜 コーン わかめ 玉葱 人参	
17	土	エッグ	卵 パン	果物もしくはスープ	
3~5歳はお弁当です。					

日付	曜日	献立	材 料		
			赤 体をつくる	黄 働く力に	緑 体の調子を整える
19	月	ジャージャー麺 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 葱 椎茸 筍 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
20	火	十六穀米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 ひじきの煮物 きのこのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米	キャベツ ひじき 人参 えのき 人参 椎茸 ネギ
21	水	ご飯 かれいの照り焼きと梅和え ささみのフリッターと添え野菜 南瓜の味噌汁	カレイ ささみ	米	梅 小松菜 コーン 青のり 南瓜 人参 玉葱 ほうれん草
22	木	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ もやしのスープ	豚肉 卵	米 春雨 胡麻	ピーマン 筍 人参 胡瓜 人参 もやし 玉葱 人参 ほうれん草
23	金	炊き込みご飯 チキンカツと添え野菜 ちくわの煮物 なめこのすまし汁	うす揚げ 鶏肉 ちくわ	米	人参 キャベツ 大根 人参 なめこ 人参 えのき 葱
24	土	お弁当の日(給食はありません)			
26	月	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
27	火	十六穀米 鯖の味噌焼きと梅和え 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁	鯖 うす揚げ	米 十六穀米	梅 小松菜 切り干し大根 人参 いんげん わかめ 人参 葱
28	水	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 えのきの味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 茄 玉葱 人参 コーン えのき 玉葱 人参 小松菜	
29	木	焼きそば 洋風卵焼き ほうれん草のスープ	豚肉 卵 エビ	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 葱 ほうれん草 玉葱 人参
30	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 大根 人参 椎茸 小松菜
31	土	お弁当の日(給食はありません)			

今月の見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはさくら組さんがします。

園での一人当たりの栄養量（3歳以上）

エネルギー 526kcal タンパク質 21.6g 脂質 17.5g カルシウム 260mg