

給食献立表

2026年1月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
5・19 月	御飯 つくね焼き なめ茸和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、油、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、人参、なめ茸、 南瓜、玉葱、だし、味噌	チーズ・ジャムサンド （食パン、チーズ、ブルーベリージャム） オレンジ		
6・20 火	味噌ラーメン さつま芋のグラッセ ヨーグルト	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、コーン、ごま油 中華だし、醤油、塩、味噌、生姜、にんにく さつま芋、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	焼きおにぎり （米、昆布、塩、醤油） いちご		
7・21 水	御飯 鯖の磯辺焼き 牛蒡の炒め煮 味噌汁	米 鯖、生姜、醤油、青のり、片栗粉 豚肉、牛蒡、人参、いんげん、油、醤油、砂糖 若布、じゃが芋、長葱、だし、味噌	りんごゼリー （りんご果汁、ゼラチン、グラニュー糖） ミニぼん こざかな（7日：ビスコのみ） バナナ		
8・22 木	ロールパン マカロニグラタン もやしのツナ酢和え 野菜スープ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉葱、マッシュルーム、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ、パセリ、パン粉、粉チーズ ツナ、もやし、人参、水菜、砂糖、酢、醤油、ごま油 ほうれん草、人参、コンソメ、塩	カレーそばろおにぎり （米、豚挽、カレー粉、砂糖、醤油、みりん） みかん		
9・23 金	御飯 かじきの竜田揚げ うの花炒り 味噌汁	米 かじき、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油 おから、長葱、人参、干椎茸、こんにゃく、油、だし、醤油、みりん、砂糖 白菜、玉葱、人参、だし、味噌	ヨーグルトケーキ （小麦粉、ベーキングパウダー、バター グラニュー糖、卵、ヨーグルト） りんご		
10・24 土	豚肉丼 和えもの 味噌汁	米、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、砂糖、醤油、片栗粉 ブロッコリー、人参、醤油 豆腐、長葱、だし、味噌	カルデツゴフレット おせんべいしょうゆ味 バナナ		
26 月	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 野菜スープ 牛乳	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、椎茸、油、醤油、コンソメ 砂糖、かつお節 南瓜、だし、砂糖、醤油 小松菜、玉葱、人参、コンソメ、塩 牛乳	揚げパン （ロールパン、油、グラニュー糖） いちご		
13・27 火	御飯 鮭の香味焼き じゃが芋と挽肉の味噌煮 すまし汁	米 鮭、生姜、醤油、ごま油 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、油、だし、砂糖、味噌 青梗菜、大根、だし、塩、醤油	米粉のチヂミ （米粉、片栗粉、鶏挽、にら、玉葱 コンソメ、塩、ごま、ごま油） オレンジ		
14・28 水	御飯 チキンカツ カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ハム、カリフラワー、人参、胡瓜、塩、マヨネーズ 里芋、玉葱、万能ねぎ、だし、味噌	きな粉シフォンケーキ （小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉 グラニュー糖、卵、油、牛乳） りんご		
15・29 木	御飯 鯖のごま焼き ゆかり和え 味噌汁	米 鯖、醤油、みりん、ごま、油 キャベツ、人参、竹輪、ゆかり かぶ、葉、長葱、油揚げ、だし、味噌	カルデツベビードーナツ こつぶじゃがあられ バナナ		
16・30 金	ぶどうパン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	ぶどうパン 豚肉、白菜、玉葱、人参、しめじ、塩、コンソメ ウインナー、さつま芋、人参、玉葱、油、塩、醤油 ヨーグルト	ケチャップおにぎり （米、鶏挽、人参、玉葱、ピーマン ケチャップ、油、コンソメ、塩） みかん		
17・31 土	御飯 肉じゃが 千草煮 味噌汁	米 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、油、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	カルデツリトルクッキー 木ノ葉せんべい バナナ		
3～5歳児 1か月の平均栄養量 （おやつ含む）		エ ネ ル ギ ー	578kcal	鉄	3.3mg
		たん ぱ く 質	23.7g	カル シ ウ ム	265mg
		脂 質	18.5g	ビ タ ミ ン C	40mg
		塩 分	2.4g	食 物 繊 維	5.3g

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※1月15日(木)はらいおん組クッキング保育です。

2026年1月

給食献立予定表(離乳食)初期食・中期食用

向こころ保育園

日にち	午前初期食Ⅰ	午前初期食Ⅱ	午前中期食Ⅰ		午後中期食Ⅱ	
			午前	午後	午前	午後
5・19 月	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 南瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) 味噌煮 (南瓜・人参・玉葱・だし 味噌)	パンがゆ 鮭のクタクタ煮 (鮭・カリフラワー・人参 だし・塩) 煮物 (かぶ・だし)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) 味噌煮 (南瓜・人参・玉葱・だし 味噌)	パンがゆ スティックパン 鮭のクタクタ煮 (鮭・カリフラワー・人参 だし・塩) 煮物 (かぶ・だし)
6・20 火	つぶしがゆ さつま芋ペースト キャベツペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ さつま芋つぶし キャベツつぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・キャベツ 人参・だし・味噌) さつま芋マッシュ (さつま芋・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 (豆腐・人参・玉葱・だし 醤油) 煮浸し (白菜・だし)	煮込みうどん (うどん・鶏挽・キャベツ 人参・だし・味噌) さつま芋マッシュ (さつま芋・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 (豆腐・人参・玉葱・だし 醤油) 煮浸し (白菜・だし)
7・21 水	つぶしがゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ じゃが芋つぶし 人参つぶし 大根つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ たらのあんかけ (たら・じゃが芋・だし・醤油) 煮物 (大根・人参・だし)	七倍がゆ 鶏の味噌煮 (ささみ・ブロッコリー・人参 だし・味噌) とろみ煮 (なす・だし・醤油)	七倍がゆ たらのあんかけ (たら・じゃが芋・だし・醤油) 煮物 (大根・人参・だし)	七倍がゆ 鶏の味噌煮 (ささみ・ブロッコリー・人参 だし・味噌) とろみ煮 (なす・だし・醤油)
8・22 木	パンがゆつぶし 玉葱ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 玉葱つぶし 人参つぶし ほうれん草つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ ささみのスープ煮 (ささみ・人参・玉葱・だし・塩) 煮浸し (ほうれん草・だし)	七倍がゆ 煮奴(豆腐・だし・醤油) やわらか煮 (里芋・人参・キャベツ・だし 味噌)	パンがゆ スティックパン ささみのスープ煮 (ささみ・人参・玉葱・だし・塩) 煮浸し (ほうれん草・だし)	七倍がゆ 煮奴(豆腐・だし・醤油) やわらか煮 (里芋・人参・キャベツ・だし 味噌) 炒り卵(卵黄・だし)
9・23 金	つぶしがゆ 玉葱ペースト 人参ペースト 白菜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし 人参つぶし 白菜つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・味噌) トロトロ煮 (白菜・玉葱・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・南瓜・大根・玉葱 だし・醤油) 煮鶏 (ささみ・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・味噌) トロトロ煮 (白菜・玉葱・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・南瓜・大根・玉葱 だし・醤油) 煮鶏 (鶏挽・だし)
10・24 土						
26 月	つぶしがゆ 小松菜ペースト 南瓜ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 小松菜つぶし 南瓜つぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・玉葱・小松菜 南瓜・だし・醤油) そぼろ煮 (ささみ・だし)	パンがゆ しらすの野菜煮 (しらす・キャベツ・人参 だし・醤油) トマト煮 (トマト・かぶ・だし・塩)	煮込みうどん (うどん・玉葱・小松菜 南瓜・だし・醤油) そぼろ煮 (ささみ・だし)	パンがゆ スティックパン しらすの野菜煮 (しらす・キャベツ・人参 だし・醤油) トマト煮 (トマト・かぶ・だし・塩)
13・27 火	つぶしがゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし じゃが芋つぶし 大根つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 鮭の味噌煮 (鮭・大根・だし・味噌) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし)	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 (豆腐・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (ブロッコリー・人参・だし)	七倍がゆ 鮭の味噌煮 (鮭・大根・だし・味噌) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし)	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 (豆腐・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (ブロッコリー・人参・だし)
14・28 水	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト カリフラワーペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし カリフラワーつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) やわらか煮 (里芋・人参・カリフラワー だし・味噌)	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・白菜・人参・玉葱 だし・醤油) 南瓜マッシュ (南瓜・だし)	七倍がゆ 煮奴(豆腐・だし・醤油) やわらか煮 (里芋・人参・カリフラワー だし・味噌) 炒り卵(卵黄・だし)	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・白菜・人参・玉葱 だし・醤油) 南瓜マッシュ (南瓜・だし)
15・29 木	つぶしがゆ 人参ペースト キャベツペースト かぶペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし キャベツつぶし かぶつぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし) 野菜煮 (キャベツ・かぶ・人参 だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・豆腐・人参 ほうれん草・だし・味噌) じゃが芋煮 (じゃが芋・だし)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし) 野菜煮 (キャベツ・かぶ・人参 だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・豆腐・人参 ほうれん草・だし・味噌) じゃが芋煮 (じゃが芋・だし)
16・30 金	パンがゆつぶし 白菜ペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 白菜つぶし さつま芋つぶし 人参つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ ポトフ (ささみ・白菜・人参・玉葱 だし・醤油) 煮物(さつま芋・だし・塩) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 味噌煮 (大根・人参・小松菜・だし 味噌)	パンがゆ スティックパン ポトフ (鶏挽・白菜・人参・玉葱 だし・醤油) 煮物(さつま芋・だし・塩) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 味噌煮 (大根・人参・小松菜・だし 味噌)
17・31 土						

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

2026年1月の給食(後期食)

向こころ保育園

				午前食		午後食	
毎日つくもの				ミルク		ミルク	
日付	曜日			献立名	材料	献立名	材料
5	19	月		全粥 つくね焼き なめ苺和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、油、片栗粉、砂糖 醤油、みりん 青梗菜、人参、なめ苺 南瓜、玉葱、だし、味噌	パンがゆ 食パン 鮭のチーズ蒸し 野菜ソテー 野菜スープ	食パン 鮭、玉葱、チーズ、塩 カリフラワー、人参、油、塩、醤油 かぶ、葉、人参、コンソメ、塩
6	20	火		煮込みうどん さつま芋のグラッセ ヨーグルト	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、にら、だし、味噌 さつま芋、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	全粥 豆腐ステーキ おかか和え 味噌汁	米 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 白菜、人参、かつお節、醤油 アスパラ、玉葱、だし、味噌
7	21	水		全粥 たらこの磯辺煮 大根の炒め煮 味噌汁	米 たら、醤油、みりん、青のり 大根、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 若布、じゃが芋、長葱、だし、味噌	全粥 肉団子の味噌煮 なすの煮浸し すまし汁 バナナ	米 豚挽、片栗粉、砂糖、みりん、味噌 なす、玉葱、だし、醤油、みりん ブロッコリー、人参、だし、塩、醤油 バナナ
8	22	木		ロールパン パンがゆ マカロニのクリーム煮 ツナ和え 野菜スープ	ロールパン 鶏挽、マカロニ、玉葱、バター、小麦粉、牛乳 塩、コンソメ もやし、人参、水菜、ツナ、醤油 ほうれん草、人参、塩、コンソメ	全粥 だし巻き卵 里芋のあんかけ 味噌汁	米 卵、だし、塩、醤油、みりん 里芋、人参、だし、醤油、砂糖、片栗粉 キャベツ、玉葱、だし、味噌
9	23	金		全粥 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 かじき、醤油、みりん、砂糖 おから、長葱、人参、油、だし、みりん、醤油、砂糖 白菜、玉葱、人参、だし、味噌	煮込みうどん 木ノ葉焼き スティック大根	うどん、人参、玉葱、青梗菜、だし、塩、醤油 鶏挽、南瓜、塩、油 大根、だし、醤油
10	24	土		全粥 そばろ煮 和えもの 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、ごま油、砂糖、醤油 ブロッコリー、人参、醤油 豆腐、長葱、だし、味噌	全粥 たらこの甘酢煮 ほうれん草炒め 味噌汁	米 たら、人参、玉葱、砂糖、醤油、みりん、酢 ほうれん草、人参、油、コンソメ、塩 さつま芋、玉葱、だし、味噌
	26	月		煮込みうどん 南瓜の甘煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、油、醤油、コンソメ 砂糖、かつお節 南瓜、だし、砂糖、醤油 小松菜、玉葱、人参、塩、コンソメ	ロールパン パンがゆ しらすの野菜煮 かぶのバター醤油焼き トマトスープ	ロールパン しらす、キャベツ、玉葱、人参、砂糖、醤油 かぶ、バター、醤油 トマト、玉葱、人参、だし、塩、醤油
13	27	火		全粥 煮魚 じゃが芋と挽肉の味噌煮 すまし汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん 豚挽、じゃが芋、人参、玉葱、油、だし、砂糖、味噌 青梗菜、大根、だし、塩、醤油	そばろがゆ ごま和え 味噌汁	米、鶏挽、にら、玉葱、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 人参、玉葱、だし、味噌
14	28	水		全粥 煮鶏 カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん カリフラワー、人参、胡瓜、醤油 里芋、玉葱、万能ねぎ、だし、味噌	全粥 たらこの甘辛焼き 味噌炒め すまし汁	米 たら、小麦粉、油、醤油、みりん 白菜、人参、玉葱、ごま油、味噌、醤油、砂糖 南瓜、人参、だし、塩、醤油
15	29	木		全粥 かじきのごま煮 ゆかり和え 味噌汁	米 かじき、みりん、醤油、白ごま キャベツ、人参、ゆかり かぶ、葉、長葱、だし、味噌	煮込みうどん 粉ふき芋 人参グラッセ バナナ	うどん、鶏挽、人参、玉葱、ほうれん草、だし、塩、醤油 じゃが芋、青のり、塩 人参、砂糖、塩 バナナ
16	30	金		食パン パンがゆ ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	食パン 豚挽、白菜、玉葱、人参、塩、コンソメ ウインナー、さつま芋、人参、玉葱、油、塩、醤油 ヨーグルト	全粥 豆腐のケチャップ煮 紅白煮 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、人参、玉葱、ピーマン、ケチャップ コンソメ、塩 大根、人参、だし、醤油、みりん 小松菜、玉葱、だし、味噌
17	31	土		全粥 肉じゃが 千草煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、油、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	全粥 煮魚 香りとえ 味噌汁	米 鮭、醤油、みりん、砂糖 アスパラ、玉葱、ごま油、醤油 なす、人参、だし、味噌

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

2026年1月の給食(完了期食)

向こころ保育園

			午前食		午後食	
毎日つくもの			ミルクまたは牛乳		ミルクまたは牛乳	
日付	曜日		献立名	材料	献立名	材料
5	19	月	軟飯 つくね焼き なめ茸和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、油、片栗粉、砂糖 醤油、みりん 青梗菜、人参、なめ茸 南瓜、玉葱、だし、味噌	チーズジャムサンド 野菜スープ	食パン、チーズ、ブルーベリージャム、 かぶ、葉、人参、コンソメ、塩
6	20	火	煮込みうどん さつま芋のグラッセ ヨーグルト	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、にら、だし、味噌 さつま芋、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	焼きおにぎり いちご	米、昆布、塩、醤油 いちご
7	21	水	軟飯 たらの磯辺煮 大根の炒め煮 味噌汁	米 たら、醤油、みりん、青のり 大根、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 若布、じゃが芋、長葱、だし、味噌	軟飯 肉団子の味噌煮 なすの煮浸し バナナ	米 豚挽、片栗粉、砂糖、みりん、味噌 なす、玉葱、だし、醤油、みりん バナナ
8	22	木	ロールパン パンがゆ マカロニのクリーム煮 ツナ和え 野菜スープ	ロールパン 鶏挽、マカロニ、玉葱、バター、小麦粉、牛乳 塩、コンソメ もやし、人参、水菜、ツナ、醤油 ほうれん草、人参、塩、コンソメ	そばろおにぎり 味噌汁	米、豚挽、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌
9	23	金	軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 かじき、醤油、みりん、砂糖 おから、長葱、人参、油、だし、みりん、醤油、砂糖 白菜、玉葱、人参、だし、味噌	ヨーグルトケーキ スライスりんご	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、グラニュー糖 卵、ヨーグルト りんご
10	24	土	軟飯 そばろ煮 和えもの 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、ごま油、砂糖、醤油 ブロッコリー、人参、醤油 豆腐、長葱、だし、味噌	軟飯 たらの甘酢煮 ほうれん草炒め	米 たら、人参、玉葱、砂糖、醤油、みりん、酢 ほうれん草、人参、油、コンソメ、塩
	26	月	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、椎茸、油、醤油 コンソメ、砂糖、かつお節 南瓜、だし、砂糖、醤油 小松菜、玉葱、人参、塩、コンソメ	揚げパン いちご	ロールパン、油、グラニュー糖 いちご
13	27	火	軟飯 煮魚 じゃが芋と挽肉の味噌煮 すまし汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん 豚挽、じゃが芋、人参、玉葱、油、だし、砂糖、味噌 青梗菜、大根、だし、塩、醤油	米粉のチヂミ 味噌汁	米粉、片栗粉、鶏挽、にら、玉葱、コンソメ 塩、ごま、ごま油 人参、玉葱、だし、味噌
14	28	水	軟飯 煮鶏 カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん カリフラワー、人参、胡瓜、醤油 里芋、玉葱、万能ねぎ、だし、味噌	きな粉シフォンケーキ スライスりんご	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 卵、油、牛乳、きな粉 りんご
15	29	木	軟飯 かじきのごま煮 ゆかり和え 味噌汁	米 かじき、みりん、醤油、白ごま キャベツ、人参、ゆかり かぶ、葉、長葱、油揚げ、だし、味噌	煮込みうどん バナナ	うどん、鶏挽、人参、玉葱、ほうれん草、だし、塩、醤油 バナナ
16	30	金	食パン パンがゆ ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	食パン 豚挽、白菜、玉葱、人参、塩、コンソメ ウインナー、さつま芋、人参、玉葱、油、塩、醤油 ヨーグルト	ケチャップおにぎり 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、油、ケチャップ コンソメ、塩 小松菜、玉葱、だし、味噌
17	31	土	軟飯 肉じゃが 千草煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、油、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	軟飯 煮魚 香りและ	米 鮭、醤油、みりん、砂糖 アスパラ、玉葱、ごま油、醤油

*材料の都合により献立が変更になることがあります。