



2026年1月ランチメニュー

幼児



今月の栄養量
エネルギー：589kcal
たんぱく質：21.8g
脂質：19.5g
食塩相当量：1.5g

旬の食材
・小松菜
・レモン
・みかん
・りんご
・人参



「しましまぐるぐる」 絵：かしわらあきお Gakken



農林水産省
官民協働プロジェクト

～「和ごはん」を
取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
今が旬！にんじん 京都府京丹後市の 『てんとうむしばたけ』から オーガニックのにんじんが届きます！ 1月の給食で登場するよ！					
5	6	7	8	9	10
	☆食体験：クッキーの型抜き☆	☆お正月メニュー☆	☆お誕生会メニュー☆	☆鏡開き☆	
チキンカレー マカロニサラダ パイン缶	麦ごはん さばの照り焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐とあげの味噌汁	ごはん 松風焼 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風すまし汁	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ・みかん 白菜スープ ココアプリン お茶	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め煮 大根サラダ もずくスープ 芋ぜんざい お茶	五目焼きめし 小松菜のおかか和え 春雨スープ
黒糖蒸しパン 牛乳	クッキー 牛乳	きな粉パン 牛乳			ビスコ 牛乳
12	13	14	15	16	17
成人の日					
	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきと大豆煮 モロヘイヤと麩のすまし汁 きな粉ちんすこう 牛乳	ごはん おでん 小松菜のしらす和え 納豆汁 スイートポテト 牛乳	きつねうどん 牛肉とごぼうのきんぴら みかん 洋風おにぎり 食べる煮干し・お茶	ロールパン 豆乳味噌グラタン 花野菜サラダ キャベツとコーンのスープ りんごゼリー ばかうけ・お茶	焼きそば 大根ナムル 玉ねぎとしめじのスープ 源氏パイ 牛乳
19	20	21	22	23	24
			☆ものがたりメニュー☆		
ハヤシライス スパゲティサラダ オレンジ	麦ごはん さばの照り焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐とあげの味噌汁	ごはん 松風焼 さつま芋のレモン煮 具だくさん味噌汁	しましまそばろ丼 チンゲン菜のナムル かきたま汁 	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め煮 大根サラダ もずくスープ	麻婆丼 春雨サラダ わかめスープ
クラッカーサンド 牛乳	青のりラスク 牛乳	お好み焼き お茶	ぐるぐるクッキー 牛乳	コアコアヨーグルト ハッピーターン・お茶	雪の宿 牛乳
26	27	28	29	30	31
☆食育：りんご☆					
ごはん 揚げささみのレモン風味 切干大根煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 アップルケーキ 牛乳	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきと大豆煮 モロヘイヤと麩のすまし汁 レモントースト 牛乳	ごはん おでん 小松菜のしらす和え 納豆汁 麩のラスク 牛乳	きつねうどん 牛肉とごぼうのきんぴら みかん 五平もち お茶	ロールパン 豆乳味噌グラタン 花野菜サラダ キャベツとコーンのスープ 人参蒸しパン 牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ ぼたぼた焼き 牛乳