



2026年1月ランチメニュー

乳児



今月の栄養量
エネルギー：458kcal
たんぱく質：16.2g
脂質：14.4g
食塩相当：1.3g

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



～「和ごはん」を
取り入れよう～

Let's! 和ごはん
農林水産省
官民協働プロジェクト

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
<div> <p>今が旬! にんじん</p> <p>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!</p> </div>					
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・さつま芋さんとん 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	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め煮 大根サラダ もずくスープ	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	ココアプリン お茶	芋ぜんざい お茶	ビスコ 牛乳
12	13	14	15	16	17
成人の日					
	麦ごはん ホキの磯辺揚げ 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 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	麦ごはん ホキの磯辺揚げ ひじきと大豆煮 モロヘイヤと麩のすまし汁	ごはん おでん 小松菜のしらす和え 納豆汁	きつねうどん 牛肉とごぼうのきんぴら みかん	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	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
アップルケーキ 牛乳	レモントースト 牛乳	麩のラスク 牛乳	五平もち お茶	人参蒸しパン	ぼたぼた焼き 牛乳