

2026年1月ランチメニュー 乳児



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

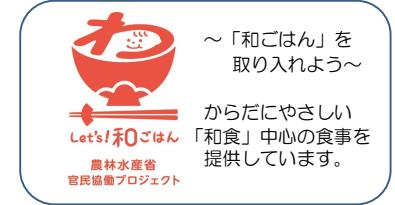


「しましまぐるぐる」 絵:かしわらあきお Gakken



～「和ごはん」を取り入れよう～

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
	<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>				
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	麦ごはん	ごはん	人参ごはん	ごはん	五目焼きめし
マカロニサラダ	さばの照り焼き	松風焼	鶏肉の唐揚げ	牛肉と厚揚げの炒め煮	小松菜のおかか和え
パイン缶	プロッコリーのごま和え	田作り・さつま芋きんとん	スパゲティサラダ・みかん	大根サラダ	春雨スープ
豆腐とあげの味噌汁	豆腐とあげの味噌汁	紅白なます・お雑煮風すまし汁	白菜スープ	もずくスープ	
黒糖蒸しパン	クッキー	きな粉パン	ココアプリン	芋ぜんざい	ピスコ
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	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 モロヘイヤと麸のすまし汁	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
	きな粉ちんすこう 牛乳	スイートポテト 牛乳	洋風おにぎり お茶	りんごゼリー ばかうけ・お茶	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	麦ごはん	ごはん	しましまそぼろ丼	ごはん	麻婆丼
スパゲティサラダ	さばの照り焼き	松風焼	チングン菜のナムル	牛肉と厚揚げの炒め煮	春雨サラダ
オレンジ	プロッコリーのごま和え	さつま芋のレモン煮	かきたま汁	大根サラダ	わかめスープ
豆腐とあげの味噌汁	豆腐とあげの味噌汁	具だくさん味噌汁		もずくスープ	
クラッカーサンド	青のりラスク	お好み焼き	ぐるぐるクッキー	コアコアヨーグルト	雪の宿
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	ハッピーターン・お茶	牛乳
26	27	28	29	30	31
☆食育：りんご☆					
ごはん	麦ごはん	ごはん	きつねうどん	ロールパン	スパゲティナポリタン
揚げささみのレモン風味	ホキの磯辺揚げ	おでん	牛肉とごぼうのきんぴら	豆乳味噌グラタン	コールスローサラダ
切干大根煮	ひじきと大豆煮	小松菜のしらす和え	みかん	花野菜サラダ	コンソメスープ
豆腐とほうれん草のすまし汁	モロヘイヤと麸のすまし汁	納豆汁		キャベツとコーンのスープ	
アップルケーキ	レモントースト	麸のラスク	五平もち	人参蒸しパン	ほたぼた焼き
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳