

# 令和8年 1月の献立表

《給食目標》 食べものはたらきをしりましょう



松阪市こども未来課保育幼稚園係

日 曜 日	曜 日	3歳未満児	献立名	午後おやつ	材料名			
		午前おやつ			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5	月	あられ	ごはん	豚肉のしょうが焼き 大根なます わかめのみそ汁	ビスケット	米・みりん・油・さとう・ごま	ぶた肉・わかめ・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・玉ねぎ・だいこん・にんじん
6	火	チーズ	ごはん	さけのマヨネーズ焼き おかか和え 白菜のスープ	せんべい	米・マヨネーズ	さけ・みそ・ちくわ・花かつお・豆腐・牛乳	玉ねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・はくさい
7	水	あられ	ごはん	タンドリーチキン ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁	麩の変わりラスク	米・さとう・みりん・油・バター・グラニュー糖	とり肉・ヨーグルト・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ・牛乳・麩・のり	ケチャップ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
8	木	フルーツ	ごはん	牛肉のしぐれ煮 ごま酢和え 玉ねぎのすまし汁	ビスケット	米・油・さとう・ごま油・ごま	ぎゅう肉・豆腐・牛乳	こんにゃく・ごぼう・にんじん・しょうが・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ
9	金	せんべい	みそ煮込み風うどん	みそ煮込み風うどん キャベツとコーンのサラダ ミニデザート(すりおろしりんご)	おしるこ	干しうどん・マヨネーズ・すりおろしりんごゼリー・田舎あられ・片栗粉・みりん	ぶた肉・油揚げ・なると・赤みそ・みそ・牛乳・こしあん	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・キャベツ・ホールコーン
10	土	あられ	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
13	火	ヨーグルト	ごはん	さわらとあらめの煮つけ 豚汁 みかん	小倉豆乳蒸しパン	米・みりん・さとう・さといも・小麦粉	さわら・あらめ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳・調整豆乳・ゆであずき	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・みかん
14	水	せんべい	ごはん	油淋鶏 昆布和え えのきのすまし汁	あられ	米・片栗粉・油・さとう・ごま油	とり肉・塩こんぶ・豆腐・牛乳	ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・えのきたけ・玉ねぎ
15	木	ビスケット	ハヤシライス	ハヤシライス フルーツゼリー和え	マカロニあべかわ	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・さとう・いちごゼリー・マカロニ	ぶた肉・牛乳・きな粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ケチャップ・みかん缶・パイン缶・もも缶
16	金	フルーツ	ごはん	鶏のさっぱり焼き ごま和え大根 エリンギスープ	せんべい	米・さとう・みりん・ごま	とり肉・油揚げ・豆腐・牛乳	しょうが・だいこん・にんじん・ほうれんそう・エリンギ・玉ねぎ
17	土	あられ	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
19	月	せんべい	ごはん	鶏肉とポテトのレモン和え ツナサラダ 豆腐のすまし汁	あられ	米・片栗粉・油・じゃがいも・さとう・みりん・マヨネーズ	とり肉・ツナ・豆腐・牛乳	レモン果汁・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
20	火	フルーツ	ごはん	豚肉のみぞれ煮 なばなの和え物 白菜のみそ汁	ビスケットウエハース	米・さとう・みりん・油・ごま油・ごま	ぶた肉・ハム・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・だいこん・キャベツ・にんじん・なばな・はくさい・玉ねぎ
21	水	せんべい	ビビンバ丼	ビビンバ丼 わかめスープ ヨーグルト	マフィン	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま・ケーキミックス・バター	ぶたひき肉・卵・赤みそ・わかめ・豆腐・ヨーグルト・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ほうれんそう・玉ねぎ・キャベツ
22	木	あられ	青菜ごはん	青菜ごはん コーンチャウダー みそドレッシングサラダ	豆乳ココアプリン	米・じゃがいも・バター・小麦粉・スパゲティ・さとう・油	とり肉・牛乳・ハム・みそ・調整豆乳・生クリーム・ココア	青菜ふりかけ・玉ねぎ・にんじん・クリームコーン・パセリ・キャベツ・きゅうり・粉寒天
23	金	フルーツ	ごはん	ぶりの照り焼き はるさめサラダ いもこ汁	ビスケット	米・みりん・はるさめ・マヨネーズ・さといも	ぶり・ハム・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ
24	土	せんべい	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
26	月	ウエハース	ごはん	肉じゃが 和風大根サラダ 国産ももゼリー	ジャムサンド	米・じゃがいも・油・さとう・みりん・ごま油・ごま・ももゼリー・食パン・ジャム	ぶた肉・ハム・花かつお・牛乳	玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・だいこん・きゅうり
27	火	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き なばなのマヨネーズ和え 白ねぎのみそ汁	ビスケット	米・マヨネーズ	さけ・ハム・わかめ・豆腐・みそ・牛乳	なばな・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
28	水	せんべい	チャーハン	チャーハン みだくさんスープ 型抜きレアチーズケーキ	さつまいも どりんごの ケーキ	米・ごま油・小麦粉・さとう・油・さつまいも	ぶたひき肉・ウインナー・型抜きレアチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ねぎ・キャベツ・もやし・パセリ・りんご
29	木	あられ	ごはん	みそハンバーグ しそ和え 麩入りすまし汁	ビスケット	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・麩・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しそ・えのきたけ・ねぎ
30	金	フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ もやしスープ	せんべい	米・オレンジママレード・油・じゃがいも・マヨネーズ	とり肉・ハム・のむヨーグルト	オレンジジュース・きゅうり・にんじん・もやし・玉ねぎ・キャベツ
31	土	あられ	きしめん	きしめん ヨーグルト	ビスケット	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日には マークがついています。

