

令和 8年 1月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副 食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
5	月	牛乳	麻婆豆腐 きゅうりのツナ和え 桃缶 アンパンマンポテト	カルピス せんべい	牛乳 豆腐 シーチキン カルピス	精白米 じゃが芋	長ねぎ エリンギ きゅうり 桃缶	
6	火	アップル ジュース	チキンカレー マカロニサラダ クロレラ 福神漬 パイン缶	カルピス バームクーヘン	豚肉 クロレラ カルピス ハム	精白米 じゃが芋 マカロニ	アップルジュース 玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬 パイン缶	
7	水	牛乳	コーン入り焼きそば 大根サラダ 野菜ジュース パナナ	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 ハム	焼きそば 精白米	キャベツ もやし コーン缶 大根 きゅうり 野菜ジュース パナナ	
8	木	いちご オレ	コロッケ グリーンサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 蒸しパン	いちごオレ ハム わかめ 牛乳	精白米 じゃが芋 ふ 小麦粉	キャベツ レタス きゅうり 長ねぎ みかん レーズン	
9	金	豆乳	肉じゃが 揚げぎょうざ なら卵スープ グレープフルーツ	ぶどうジュース だんご(ハーベスト)	豆乳 豚肉 ぎょうざ 卵	精白米 じゃが芋 だんご	玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 グリーンピース缶 長ねぎ なら グレープフルーツ ぶどうジュース	
10	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
12	月	<b>成人の日</b>						
13	火	のむ ヨーグルト	チャーシュー入り醤油ラーメン オレンジ きゅうりとわかめの酢の物 クロレラアップル	牛乳 ピーナツサンド	焼豚 なんと わかめ 牛乳 クロレラアップル しらす干し のむヨーグルト	中華麺 食パン	コーン缶 ほうれん草 きゅうり オレンジ	
14	水	牛乳	栄養きんぴら しゅうまい わかめスープ みかん	豆乳 バナナ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆乳 しゅうまい わかめ	精白米	ごぼう コーン缶 玉ねぎ 人参 みかん パナナ	
15	木 (誕生会)	牛乳	鶏の唐揚げ 鉄骨サラダ キャベツスープ いちご	プリン生クリーム添え	牛乳 鶏肉 なんと プリン しらす干し 生クリーム ひじき	精白米	切り干し大根 ひじき もやし きゅうり キャベツ きくらげ いちご	
16	金	オレンジ ジュース	鮭の石狩煮 ほうれん草のごま和え わかめご飯 アンパンマンポテト グレープフルーツ	牛乳 クリームパン	鮭 豆腐 牛乳	精白米 ごま じゃが芋 クリームパン	大根 グレープフルーツ えのきだけ ほうれん草 長ねぎ オレンジジュース	
17	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
19	月	牛乳	ピザ風ちくわ イタリアンサラダ コーンスープ キウイフルーツ	のむヨーグルト グラノーラクッキー	牛乳 竹輪 チーズ ベーコン 卵 のむヨーグルト	精白米 小麦粉 バター グラノーラ	玉ねぎ レタス ラディッシュ きゅうり 人参 コーン缶 キウイフルーツ	
20	火	マミー	ナポリタン リヨネーズサラダ 野菜ジュース パナナ	牛乳 クロワッサン	マミー 豚挽肉 シーチキン 牛乳	スパゲティ 精白米 クロワッサン	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 野菜ジュース パナナ	
21	水	牛乳	じゃが芋のきんぴら 味噌汁 ゆでブロッコリーのしらす和え 桃缶	カルピス ワッフル	牛乳 豚肉 カルピス 油揚げ しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋 ごま	人参 ビーマン エリンギ ブロッコリー 小松菜 桃缶	
22	木	ぶどう ジュース	いかと大根の煮物 中華きゅうり かまぼこスープ みかん	フルーチェ	いか かまぼこ わかめ 牛乳	精白米	ぶどうジュース 大根 人参 きゅうり 長ねぎ みかん	
23	金	牛乳	煮魚 五目ナムル 味噌汁 オレンジ	麦茶 ふかし芋	牛乳 かじき鮓 ささみ わかめ	精白米 さつま芋	ほうれん草 きゅうり もやし 人参 白菜 長ねぎ オレンジ	
24	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	鶏肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
26	月	牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ クロレラ パイン缶	カルピス ボン菓子	牛乳 クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 パイン缶 カルピス	
27	火	牛乳	味噌煮込みうどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラアップル みかん	麦茶 たこ焼き	牛乳 鶏肉 クロレラアップル	うどん たこ焼	人参 きゅうり かぶ 白菜 グリーンピース缶 しめじ みかん	
28	水	野菜 ジュース	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウィンナー 味噌汁 パナナ	牛乳 豆腐のパウンドケーキ	シーチキン ウィンナー 竹輪 わかめ 卵 牛乳 豆腐	精白米 ホットケーキミックス じゃが芋	野菜ジュース 人参 パナナ きゅうり コーン缶 キャベツ	
29	木	豆乳	豚肉の生姜焼 ひじきのツナ和えサラダ すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	豆乳 豚肉 ひじき わかめ シーチキン 牛乳 はんぺん	精白米	レタス 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ	
30	金	牛乳	酢豚 春雨サラダ 味噌汁 いちご	りんご ウエハース	牛乳 豚肉 春雨 ハム 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ エリンギ ビーマン 人参 パイン缶 ほうれん草 きゅうり いちご りんご	
31	土	生活発表会(パン 麦茶 みかん)						

