



# 2026年1月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	調味料	おやつ
5 (月)	わかめごはん ちゃんこうどん ほうれん草ゴマ和え	米・うどん・こんにゃく ゴマ	豚肉・かまぼこ・うすあげ 牛乳	わかめ・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・しめじ・ほうれん草	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 ぽたぼた焼き
6 (火)	他人丼 えのき味噌汁 小松菜とちくわゴマポンサラダ	○ 米・砂糖・油・ゴマ	牛肉・かまぼこ・卵・ちくわ 豆腐・味噌・牛乳	玉ねぎ・人参・椎茸・青ネギ 小松菜・えのき	食塩・醤油・酒・みりん ポン酢	ヤクルト おさつスナック
7 (水)	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーとさつま芋サラダ	米・糸こんにゃく・砂糖・ふ マヨドレ・さつま芋	豚肉・かまぼこ・焼き豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・椎茸・青ネギ 白菜・ブロッコリー・コーン	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 おにぎりせんべい
8 (木)	ごはん 肉じゃが 大根なます	米・砂糖・じゃが芋 糸こんにゃく	豚肉・かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・バナナ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 バナナ
9 (金)	ごはん オニオンスープ 鶏の味噌焼き マカロニサラダ	米・マカロニ・マヨドレ・油 じゃが芋	鶏肉・ハム・味噌・ベーコン	きゅうり・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ・パセリ	食塩・醤油・酒・酢・鶏ガラ	野菜ジュース フライドポテト
10 (土)	ミートスパゲティ	スパゲッティ・油	豚ミンチ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト・グリーンピース	食塩・ケチャップ	りんごジュース ぱりんこ
13 (火)	そぼろごはん 小松菜と平天煮 さつま汁	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・マカロニ・油	豚ミンチ・豚肉・平天・味噌 豆腐・きな粉	玉ねぎ・人参・ごぼう 小松菜・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	ヤクルト マカロニきな粉
14 (水)	ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの醤油漬け チンゲン菜とエビ炒め	米・油・砂糖	さわら・豆腐・味噌・エビ 牛乳・かまぼこ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 生姜・青ネギ・コーン	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 ココナッツサブレ
15 (木)	ロールパン ツナサラダ ピーフィッシュ ももゼリー	ロールパン・じゃが芋・油 マヨドレ・ゴマ・米	牛肉・ツナ・鮭	玉ねぎ・人参・ブロッコリー レタス・きゅうり・コーン	食塩・シチュールウ ドレッシング	おにぎり
16 (金)	ごはん 大根味噌汁 豚肉生姜焼き ほうれん草白和え	米・油・ゴマ・砂糖 こんにゃく	豚肉・かまぼこ・牛乳 味噌・豆腐	大根・人参・青ネギ・椎茸・生姜 ピーマン・パプリカ・ほうれん草	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 ハッピーターン
17 (土)	焼肉丼	米・油・砂糖	牛肉	玉ねぎ・人参・もやし・青ネギ ピーマン・パプリカ	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース 星たべよ
19 (月)	きつね寿司 里芋と白菜味噌汁 たまご焼き	米・油・里芋・ゴマ・砂糖	うすあげ・ちくわ・卵 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参・白菜・青ネギ しめじ	食塩・醤油・酒・みりん・酢	牛乳 豆乳クッキー
20 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 ワインナーとキャベツ炒め	米・こんにゃく・砂糖・里芋 油	豚ミンチ・鶏肉・ワインナー 厚揚げ・かまぼこ	人参・椎茸・グリーンピース・キャベツ 大根・コーン・パセリ	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	ジョア チキンナゲット
21 (水)	チキンライス 豚肉と春雨生姜スープ フルーツヨーグルト	米・春雨	豚ミンチ・豚肉・ヨーグルト 豆腐・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン 生姜・れんこん・長ネギ・ほうれん草 みかん・バイン・もも	食塩・醤油・酒・鶏ガラ ケチャップ	牛乳 じゃがりこ
22 (木)	おべんとうの日	ロールパン		いちごジャム		りんごジュース ジャムパン
23 (金)	おべんとうの日	小麦粉・砂糖・油	牛乳			牛乳 ちんすうこう
26 (月)	ごはん 筑前煮 にゅうめん	米・こんにゃく・そうめん じゃが芋・油・砂糖	豚肉・ちくわ・牛乳 かまぼこ・うすあげ	玉ねぎ・人参・たけのこ・ごぼう・椎茸 れんこん・青ネギ・グリーンピース えのき	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 お米スナック
27 (火)	山吹ごはん 鮭の塩焼き 大豆のスープ	○ 米・さつま芋・ゴマ・油	鮭・卵・ベーコン・ちりめん 大豆	野沢菜・人参・キャベツ しめじ・玉ねぎ・パセリ	食塩・鶏ガラ	ヤクルト ふかし芋
28 (水)	ごはん かきたま汁 コロッケ ひじきサラダ	米・油・じゃが芋・パン粉 小麦粉・マヨドレ	卵・ワインナー・ちくわ 豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参 ひじき・コーン缶・青ネギ・えのき	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 かっぱえびせん
29 (木)	ハヤシライス 大根サラダ みかん	米・油	牛肉・ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・大根・きゅうり・みかん マッシュルーム・グリーンピース	和風ドレッシング・食塩 ハヤシルウ	牛乳 ビスコ
30 (金)	ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ	米・ぎょうざの皮・油 砂糖・春雨	豚ミンチ・かにかま ヨーグルト	人参・白菜・ニラ・キャベツ・きゅうり コーン缶・わかめ・青ネギ・もやし	食塩・醤油・酒・鶏ガラ	コアコア ヨーグルト
31 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉・なると	玉ねぎ・人参・キャベツ 椎茸・もやし・青ネギ	食塩・醤油・鶏ガラ	りんごジュース ソフトサラダ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

