



1月給食予定献立表

令和8年
釧路市こども育成課

日	曜	1歳~5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
		汁もの	主菜	副食 ※()内の果物は3歳未満児。	おやつ	主食	おやつ	
5	月	玉葱と麩のみぞ汁	筑前煮	ワカメとシーチキンの和え物 枝豆	牛乳 バナナ	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
6	火	ねぎとわかめのみぞ汁	さばの外臓風リース焼き	昆布とじゃが芋の甘辛煮 トマト	牛乳 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
7	水	七草風スープ	鶏肉のマーレード焼	紅白なます ひじきの煮物	クラッカー オレンジ	わかめごはん	番茶 キウイ	ごはん
8	木	水菜と油揚げのみぞ汁	肉団子の甘辛煮	南瓜のサラダ ブロッコリー	ヤクルト400LT バナナ	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
9	金	もやしのみぞ汁	豚ヒレ肉のパン粉焼き	小松菜の納豆和え 大根の華風サラダ	牛乳 パインアップル	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
10	土	ちらしスパゲティ		気になる野菜ジュース(アップルキャロット)	牛乳 バナナ	牛乳 おやつ	牛乳 バナナ	パン
13	火	大根と鶏肉のスープ	ポテトグラタン	白菜のツナ和え トマト	牛乳 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
14	水	ほうれん草のホワイトシチュー	照り焼きのりチキン	ひじきのサラダ ブロッコリー	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
誕生会	木	清し汁	ざんぎ	マカロニサラダ トマト	牛乳 ゼリー	五目ごはん	牛乳 バナナ	◎いりません
15	木	大豆とかぶのスープ	タラのチーズカレーピカタ	南瓜のミルク煮 小松菜のおかかあえ	牛乳 パインアップル	ひじきごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
16	金	五目うどん		ヨーグルト(ヤクルト元気)	牛乳 バナナ	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
19	月	きやべつのみぞ汁	和風ハンバーグ	マッシュポテト 白菜のツナ和え	牛乳 バナナ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
20	火	ラーメン汁	スクランブルエッグ	トマト入りたたき胡瓜	牛乳 キウイフルーツ	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
21	水	玉葱のみぞ汁	あさりのかき揚げ	ブロッコリーのオイスター・マヨネーズ和え ウインナー	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
22	木	ひじきと根菜のみぞ汁	チキンソテー・ポン酢かけ	マカロニナポリ コーン炒め	牛乳 (バナナ)	菜の花ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
23	金	白菜のみぞ汁	麻婆高野豆腐	ビーフンソテー ほうれん草おひたし	牛乳 パインアップル	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
24	土	スープスパゲティ		プリン	牛乳 バナナ	牛乳 おやつ	牛乳 バナナ	パン
26	月	すりみのみぞ汁	肉じゃが	小松菜のおかかあえ トマト	牛乳 バナナ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
27	火	えのきとわかめのみぞ汁	春巻き	ほうれん草ともやしのしょう油フレーク 納豆	牛乳 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
28	水	チキンカレー		和風サラダ カボチャのオーブン焼	牛乳 みかん	ごはん	牛乳 キウイ	○ ごはん
29	木	小松菜と人参のみぞ汁	豚肉のおりしソース	ワカメとツナの和え物 粉吹芋	牛乳 バナナ	ゆかりごはん	牛乳 バナナ	ごはん
30	金	きやべつのみぞ汁	豚肉の生姜焼	小松菜とひじきのカレー風味和え 南瓜の塩煮	牛乳 パインアップル	牛乳 ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
31	土	野菜たっぷりうどん		ヨーグルト(ヤクルト元気)	牛乳 バナナ	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)
を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。
◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

[1月栄養価]	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1~2歳児	472kcal	19.2g	16.0g	1.3g
◎3~5歳児	419kcal	20.0g	18.4g	1.5g

七草がゆ…1月7日
給食では「七草風スープ」
として、7日に今年1年の無病
息災を祈って、提供します。



鏡びらき…1月11日

飾ってあった鏡餅をおろして、汁粉や雑煮を食べる事で、
運が開けます。
給食では9日にさつま芋をお餅に
見立てた「お汁粉風」を食べ、1年間の
無病息災を祈ります。

