



1月給食予定献立表



令和8年
釧路市こども育成課

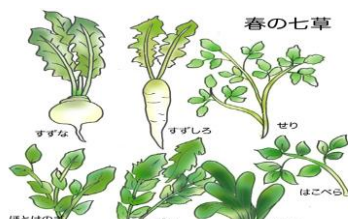
日 曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
	汁 も の	主 菜	副 食 ※()内の果物は3歳未満児。	おやつ	主食	おやつ	
5 月	玉葱と麩のみそ汁	筑前煮	ワカメとシーチキンの和え物 枝豆	バナナ おかし	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
6 火	ねぎとわかめのみそ汁	さばの鰯風ソース焼き	昆布とじゃが芋の甘辛煮 トマト	バナナ おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
7 水	七草風スープ	鶏肉のマレード焼	紅白なます ひじきの煮物	オレンジ ★フルーツポンチ	わかめごはん	番茶 キウイ	ごはん
8 木	水菜と油揚げのみそ汁	肉団子の甘辛煮	南瓜のサラダ ブロッコリー	バナナ おかし	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
9 金	もやしのみそ汁	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	バナナ ★お汁粉風(さつま芋)	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・キウイ)	バナナ おかし	スパゲティ	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	バナナ ミニパン	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	オレンジ ★さつまいもドーナツ	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
誕生会 15 木	清し汁	ざんぎ	マカロニサラダ トマト	ゼリー おかし	五目ごはん	牛乳 バナナ	◎いりま せん
16 金	大豆とかぶのスープ	たらちね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	バナナ ★クリームパン	ひじきごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
17 土	五目うどん		ヨーグルト(ヤクルト元氣)	バナナ おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
19 月	きょうもみのみそ汁	和風ハンバーグ	マッシュポテト 白菜のツナ和え	バナナ おかし	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	バナナ おかし	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
21 水	玉葱のみそ汁	あさりのかき揚げ	ブロッコリーのオムレツ・マヨネーズ和え ウインナー	オレンジ おかし	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
22 木	ひじきと根菜のみそ汁	チキンソテー・ポン酢かけ	マカロニ・ナポリ コーン炒め	リンゴ (バナナ) ★かぼちゃクッキー	菜の花ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
23 金	白菜のみそ汁	麻婆高野豆腐	ビーフソテー ほうれん草おひたし	バナナ ★苺のプラマンジェ	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	バナナ おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
26 月	すりみのみそ汁	肉じゃが	小松菜のおかかあえ トマト	バナナ おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
27 火	えのきとわかめのみそ汁	春巻き	ほうれん草ともやしのしょう油ソテー 納豆	バナナ おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
28 水	チキンカレー		和風サラダ カボチャのオープン焼	みかん おかし	ごはん	牛乳 キウイ	○ ごはん
29 木	小松菜と人参のみそ汁	豚肉のおろしソース	ワカメとツナの和え物 粉吹芋	バナナ ★フレンチドッグ	ゆかりごはん	牛乳 バナナ	ごはん
30 金	きょうもみのみそ汁	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	バナナ ★さつま芋蒸しパン	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(ヤクルト元氣)	バナナ おかし	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。

