

令和8年 1月分 献立食材チェック表 1ページ

日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 月	としあけうどん きざみこんぶに ぶろっこりー ぱいなつぶる はくまい	うどん(ゆで)／きび砂 糖／水稻穀粒(精白米) ／蒸しパンMIX	蒸しかまぼこ／いりこ (出汁用いりこ)／か つお節／大豆(国産、ゆ で)／牛乳／あげ／わか め	こねぎ／刻み昆布／ブ ロッコリー／ハイン缶 詰(果肉のみ)／人参	ぎゅうにゅう にんじんむしばん
6 火	なげっとかれー ふくじんづけ おれんじ すらいすちーず はくまい	じゃがいも／サラダ油 ／水稻穀粒(精白米)／ パシート(冷凍)	鶏ひき肉／ナゲット (冷凍)／スライスチー ズ／スキムミルク／ ワインナー／卵	人参／玉葱／大根(福 神漬)／バレンシアオ レンジ	みるく ふらんくぱい
7 水	なくさがゆ だいこんに みーとぼーるのけちやつぶあえ みかん	きび砂糖／サラダ油／ 精白米	蒸しかまぼこ／卵／油 揚げ／牛乳／さわやか ヨーグルト	七草セット／葉だいこ ん／人参／玉葱／はく さい／こねぎ／だいこ ん／さやいんげん／み かん M／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな
8 木	さかなのむにえる やさいのどれっしんぐあえ とうふじる はくまい	小麦粉／有塩バター／ 水稻穀粒(精白米)／あ られ	絹ごし豆腐／米みそ (甘みそ)／カットわか め／牛乳	きゅうり／人参／キャ ベツ／だいこん／ミニ トマト／玉葱	ぎゅうにゅう あられ
9 金	ほうれんそうおむれつ ひじきに おにおんすーふ やくると はくまい	フライドポテト／サラ ダ油／板こんにゃく／ きび砂糖／とうもろこ し(冷凍)／水稻穀粒 (精白米)	合ミンチ／豚ひき肉／卵 ／鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 干ひじき(スティック釜、乾 ／天ぷら／焼き竹輪／大 豆(国産、ゆで)／油揚げ ／ヤクルト／牛乳	玉葱／人参／ほうれん そう／さやいんげん／ バレンシアオレンジ／ りんご	ぎゅうにゅう おれんじ りんご
10 土	しちゅー あじつけのり えだまめ ばなな はくまい	じゃがいも／サラダ油 ／水稻穀粒(精白米)／ チョコチップクッキー	鶏若鶏肉ささ身／味付 けのり／牛乳	人参／玉葱／プロッコ リー／えだまめ(冷凍) ／バナナ	ぎゅうにゅう ちょこちつぶくつきー
13 火	わふうはんぱーぐ びーんすさらだ ぶちとまと ちゅうかすーふ はくまい	パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホーリ)／マ ヨネーズ(卵黄型)／ 片栗粉／水稻穀粒(精 白米)／ロールパン／ きび砂糖／サラダ油	豚ひき肉／合ミンチ／ 塩昆布／卵／牛乳／ ロースハム／大豆(国 産、ゆで)／スキムミ ルク／きな粉(大豆)	玉葱／人参／ほんしめ じ／きゅうり／むき枝 豆／ミニトマト／にら	みるく あげばん
14 水	ごじる のりのてんぱら すらいすちーず みかん はくまい	板こんにゃく／小麦粉 ／サラダ油／水稻穀粒 (精白米)／プレミック ス粉(ホットケーキ用)／無塩 バター	焼き竹輪／絹ごし豆腐 ／大豆(国産、ゆで)／ 米みそ(甘みそ)／スラ イスチーズ／スキムミ ルク／アイスクリーム (普通脂肪)	ごぼう／人参／だいこ ん／さやいんげん／は くさい／焼きのり／み かん M	みるく ぱうんどけーき
15 木	こうやどうふのかつあげ きゅうりのすもの みそしる はくまい	小麦粉／パン粉(乾燥) ／サラダ油／きび砂糖 ／水稻穀粒(精白米)	凍り豆腐／卵／カット わかめ／かに風味かま ぼこ／しらす干し(微 乾燥品)／油揚げ／米 みそ(甘みそ)／牛乳／ フルーツヨーグルト	きゅうり／人参／緑豆 春雨／玉葱／だいこん ／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう ふるーつよーぐると(そふ ・ばなな)
16 金	さばのおろしに やさいのまりね うずらまめのあまに こんそめすーふ はくまい	きび砂糖／水稻穀粒 (精白米)	まさば／うずら豆／牛 乳	だいこん／人参／きゅ うり／黄ピーマン／ミ ニトマト／玉葱／キャ ベツ／みかん M／バ ナナ(本) 大	ぎゅうにゅう みかん ばなな
17 土	なほりたん わかめすーふ おれんじ はくまい	スペゲティ／サラダ油 ／水稻穀粒(精白米)／ おかげ	ベーコン／牛乳	人参／玉葱／青ピーマ ン／バレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう おかげ
19 月	かきあげ いんげんのごまあえ とうふじる ぶちとまと はくまい	小麦粉／サラダ油／黒 ごま(いり)／きび砂 糖／水稻穀粒(精白米)	卵／絹ごし豆腐／米み そ(甘みそ)／カットわか め／牛乳	ごぼう／人参／さやい んげん／玉葱／ミニト マト／りんご	ぎゅうにゅう りんご
20 火	ほてとのまよねーずやき なつとういりそぼろ かきたまじる はくまい	フライドポテト／マヨ ネーズ(卵黄型)／ご ま油／水稻穀粒(精白 米)	まぐろ缶詰(油漬ルーカ ト)／魚肉ソーセージ ／糸引納豆／豚ひき肉 ／卵／カットわかめ／ 牛乳／元気ヨーグルト ／さきいか	玉葱／にら／大根(た くあん干し大根漬)／ 人参／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう げんきよーぐると するめかんばん ばなな
21 水	とりからあげ ごぼうさらだ わかめすーふ やくると はくまい	でんぶん／サラダ油／ マヨネーズ(卵黄型)／ 水稻穀粒(精白米)／ バウムクーヘン	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ ベーコン／卵／ヤクル ト／牛乳	ごぼう／人参／プロッ コリー	ぎゅうにゅう ばーむくーへん
22 木	おでん しゅうまい なめこじる はくまい	板こんにゃく／きび砂 糖／水稻穀粒(精白米) ／コーンフレーク	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 生揚げ／天ぷら／卵／ カットわかめ／米みそ (甘みそ)／牛乳	だいこん／人参／こん ぶ／なめこ(ゆで)	ぎゅうにゅう こーんふれーく