

☆2026年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

曜日	月 26	火 13・27	水 14・28	木 15・29	金 16・30	土 17・31
献立名	ごはん カレイのから揚げ 煮びたし みそ汁	冬野菜カレー ヨーグルト	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き ごまあえ かきたま汁	ごはん 鶏のタレ漬け焼き ひじき煮 みそ汁	パン 冬野菜サラダ ポトフ 牛乳	サンディッチ 牛乳 バナナ
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 バターロール 2個 2個 南瓜パン 2個	幼児 乳児 1ケ 1ケ サンディッチ・卵・乳 一卵ア・完了)
昼食	カレイ 50 40 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 油 3 2.4	豚もも肉 30 24 人参 20 16 大根 30 24 里芋(冷凍) 15 12 ほうれん草 10 8 カレールウ※ 10 8	鮭 50 40 塩 0.1 0.08 マヨドレ 1 0.8 味噌 1 0.8 適宜 適宜 白菜 35 28 人参 10 8 水 60 48	鶏もも肉 60 50 焼肉のタレ 5 4 ひじき 2.5 2 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 油揚げ 3 2.4 ごま油 1 0.8 砂糖 2 1.6 米酢 1 0.8 しめじ 8 6.4 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 2 1.6 すりごま 1 0.8 みりん 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 わなかめ 0.2 0.16 卵 15 12 一卵ア)豆腐 0 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	*0・1歳児・アレルギー児 カリフラワー 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 15 12 コーン(完了×) 3 2.4 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 すりごま 2 1.6	南瓜パン 2ケ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 一卵ア)豆乳 17日は弁当になります。
材料	ほうれん草 15 12 人参 10 8 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20	ヨーグルト・加糖 75 75 一卵ア)豆乳ヨーグルト	砂糖 1.5 1.2 すりごま 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 一卵ア)豆腐 0 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さつまいも 15 12 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 人參 16 12.8 玉ねぎ 12 9.6 しめじ 8 6.4 バセリ 0.4 0.32 だし汁 120 96	ウインナー 20 16 じゃが芋 24 19.2 だし汁 120 96 人參 16 12.8 玉ねぎ 12 9.6 しめじ 8 6.4 バセリ 0.4 0.32 だし汁 120 96 牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	
献立名	牛乳 のりじやこトースト	牛乳 ドーナツ チーズ	牛乳 かりんとう(幼・2歳児) 南瓜ボーロ(0・1歳児) 一口ゼリー	ヨーグルト ミニ野菜スティック	お茶 鮭おにぎり	牛乳 袋菓子
おやつ	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	ヨーグルト+加糖 75 75 一卵ア)豆乳ヨーグルト	お茶 六分米 30 30 鮭フレーク 10 10	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳 袋菓子
材料	食パン※乳 1/2枚 1/2枚 一卵ア)南瓜パン	カルテツドーナツ 1個 1個 一卵ア)サラダせんべい	かりんとう 1袋 1袋 南瓜ボーロ 10	ミニ野菜スティック 1袋 1袋		
	しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 3 2.4	チーズ※乳 1本 1本	一口ゼリー 1個 1個			

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2026年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

曜日 日	月 5・19	火 6・20	水 7	木 21	金 8・22	土 9・23	土 10・24
献立名	わかめうどん しらすあえ	中華丼 中華スープ (6日)チーズ (20日)春雨サラダ	七草ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ(手作り) 人参しりしり みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 具だくさん汁 みかん	ごはん ホックの塩焼き 小松菜のオイスター馬和え みそ汁	調理パン バナナ 牛乳
主食	うどんゆで	幼児 乳児 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
							フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個 (1個)
屋食	わかめ 牛肉 人参 葱 薄口醤油 だし汁	豚もも肉 25 20 きえび(完了×) 15 16 白菜 35 28 2 2 15 12 140 112	ちりめんじやこ 25 20 7草 5g 28 かぶ(葉) 5 4 ごま油 0.5 0.4 薄口醤油 0.3 0.24 砂糖 0.15 0.12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24	木綿豆腐 30 24 ソナ 12 9.6 鶏ミンチ 5 4 玉ねぎ 8 6.4 薄口醤油 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 鶏ミンチ 35 28 ケチャップ 5 4 玉ねぎ 8 6.4 パン粉 3 2.4 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜 豆乳 4.5 3.6 砂糖 0.8 0.64 米みそ 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 大根 20 16 葱 2 1.6 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 (6日)チーズ 1本 1本 (20日) 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン(完了×) 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 だし汁 120 96	豚口ース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 小松菜 25 20 南瓜パン 2 2 酒 6 4.8 マヨドレ 5 4 塩 0.1 0.08 カブ 12 9.6 ウスターーソース 0.5 0.4 人参 30 24 木綿豆腐 15 12 ツナ 8 6.4 葱 1 0.8 玉ねぎ 6 4.8 えのき 6 4.8 人参 10 8 マヨドレ 2 1.6 木綿豆腐 15 12 葱 1 0.8 米みそ 6.5 5.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 だし汁 120 96 みかん缶(4~5個ずつ) 20	ホック 50 40 塩 0.1 0.08 一卵ア・完了 マヨドレ 10 8 砂糖 1 0.8 オイスターーソース 1.5 1.2 マヨドレ 2 1.6 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	*ソーセージ※卵乳 1個 1個 *ベーコンエッグ*卵見はなし 一卵ア・完了 マヨドレ *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳
材料							
献立名	牛乳 クラッカー (5日)一口ゼリー (19日)バナナ	ヨーグルト サラダ味おせんべい	牛乳 ミレービスケット クラッcker(ひよこ)	牛乳 ミレービスケット クラッcker(ひよこ)	牛乳 コンソメコーン	牛乳 バームクーヘン 豆乳クッキー	牛乳 袋菓子
おやつ							
材料	牛乳 一口ア)豆乳 クラッcker 一口ゼリー バナナ	120 100 ヨーグルト+加糖 一乳ア)豆乳ヨーグルト 1袋 1袋 2個 1個 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミレービスケット 1袋 1袋 1P 1P サラダ味おせんべい ※ひよこのみ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミレービスケット 1袋 1袋 クラッcker 1袋 ※ひよこのみ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 コンソメコーン 1袋 1袋 *幼・2歳児 1袋 コンソメコーン 1/2袋 *0.1歳児	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 バームクーヘン※卵乳 1個 1個 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 袋菓子

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★2026年1月きりん組献立表★ みのり園

曜日	月	火			水			木			金			土		
		ツナサンド サラダ コーンスープ	サケの炊き込みご飯 みそ汁 一口ゼリー	チキンライス コンソメスープ ヨーグルト	焼きうどん みそ汁	わかめおにぎり 豚汁		具だくさんうどん ヨーグルト								
主食	パン(イオン)※卵乳 2個	幼児 乳児 六分米	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 六分米	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米	幼児 乳児 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100					
きりん組夕食	ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 人参 8 6.4 キヤベツ 20 16 ブロッコリー 10 8 人参 8 6.4 ジャーデリケシング※卵乳 3 2.4	サケ 人参 しめじ 油揚げ 塩 薄口醤油 みりん だし昆布	25 20 8 6.4 8 6.4 3 2.4 0.3 0.24 2 1.6 1 0.8 じやが芋 玉ねぎ	墨もも肉(細切れ) 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩 コンソメ 適宜 だし 玉ねぎ	15 12 8 6.4 8 6.4 10 8 0.3 0.24 12 9.6 3 2.4 10 8	豚バラ肉 キヤベツ 人参 玉ねぎ 酒 酒 豆腐 だしの素	20 16 30 24 12 9.6 12 9.6 1 0.8 3 2.4 10 8 2 1.6	焼き込みわかめ キヤベツ 豚バラ肉 さつまいも 人参 みりん 豆腐 米みそ だし汁	適宜 適宜 20 16 20 16 20 16 10 8 10 8 10 8 120 96 30 24	豆腐 豚肉 葱 玉ねぎ 人参 豆腐 白だし 酒	20 16 20 16 1 0.8 15 12 8 6.4 120 96 30 24 3 2.4					
材料	コーンスープ※乳 (イオン) 120 96	豆腐 油揚げ 米みそ だし汁 ヨーグルト・加糖 一口ゼリー	12 9.6 3 2.4 6.5 5.2 120 96 75 75 2個 1個	コンソメ 薄口醤油 水 だし汁 ヨーグルト・加糖 一口ゼリー	1.2 0.96 0.6 0.48 120 96 120 96 75 75 1個	豆腐 わかめ 米みそ だし汁	10 8 0.2 0.2 6.5 5.2 120 96		ヨーグルト・加糖 一乳ア)豆乳ヨーグルト	75 75						

☆2026年1月離乳食献立表☆ 共栄保育園・みのり園

	月 5・19	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9・23	土 10・24	
中期 7~8ヶ月頃							
後期 9~11ヶ月頃	・5分粥/軟飯 ・しらすと野菜煮 プロッコリー・人参・キャベツ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 人参・白菜・大根 ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・鶏団子と野菜煮 人参・じゃがいも・玉ねぎ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・豆腐と野菜煮 かぶ・人参・キャベツ ・野菜スープ	・5分粥/軟飯 ・カレイと野菜煮 人参・南瓜・小松菜 ・野菜スープ		
完了期 12~18ヶ月頃	わかめうどん しらすあえ	中華丼 中華スープ (6日)チーズ (20日)春雨サラダ	(7日) 七草ごはん 松風焼き なます すまし汁	(21日) ごはん ハンバーグ 人参しりしり みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 具だくさん汁 みかん	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のおいすたーまよあえ みそ汁	ツナサンド 牛乳 バナナ
おやつ	牛乳 クラッカー (5日)一口ゼリー (19日)バナナ	ヨーグルト サラダ味せんべい	牛乳 クラッカー	牛乳 コンソメコーン	牛乳 バームクーヘン 豆乳クッキー	牛乳 袋菓子	

☆2026年1月離乳食献立表☆ 共栄保育園・みのり園

	月 26	火 13・27	水 14・28	木 15・29	金 16・30	土 17・31
中期 7~8ヶ月頃						
後期 9~11ヶ月頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分粥/軟飯</li> <li>・カレイと野菜煮</li> <li>人参・キャベツ・ブロッコリー</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分粥/軟飯</li> <li>・豆腐と野菜煮</li> <li>人参・大根・ほうれん草</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分粥/軟飯</li> <li>・鮭と野菜煮</li> <li>人参・じゃがいも・玉ねぎ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分粥/軟飯</li> <li>・鶏団子と野菜煮</li> <li>キャベツ・人参・さつま芋</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分粥/軟飯</li> <li>・豆腐と野菜煮</li> <li>人参・ブロッコリー・じゃが芋</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	
完了期 12~18ヶ月頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレイのから揚げ</li> <li>煮びたし</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬野菜カレー</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭の味噌マヨネーズ焼き</li> <li>ごまあえ</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏のタレ漬け焼き</li> <li>ひじき煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜パン</li> <li>冬野菜サラダ</li> <li>ポトフ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナサンド</li> <li>牛乳</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>のりじゃこトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ドーナツ</li> <li>チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>南瓜ボーロ</li> <li>一口ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>ミニ野菜スティック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>鮭おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>袋菓子</li> </ul>