



令和 8 年

# 1月 給食献立表

株式会社りぼん

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5	月	りんごジュース (延長) お茶 せんべい	ホークカレー 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰・ブレーンヨーグルト・豆乳	・米・じゃがいも・砂糖・油・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・ほうれんそう・みかん缶詰・白桃缶
6	火	牛乳 (延長) お茶 ピスケット	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 千草和え 豆腐のすまし汁	お茶 大学芋	牛乳・若鶏もも・ロースハム・絹ごし豆腐	米・塩こうじ・砂糖・さつまいも・なたね油・三温糖・いりごま	チングンサイ・もやし・にんじん・えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ
7	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	麦ご飯 カレイのチーズ焼き コマダレサラダ 里芋の味噌汁	お茶 七草おにぎり&いりこ	牛乳・まがれい・チーズ・ちくわ・油揚げ・麦みそ	・米・押麦・さといも	ゆでプロッコリー・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ
8	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ果子	ご飯 五目煮 大根の酢の物 かき玉汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・若鶏もも・生揚げ・鶏卵・きな粉	・米・しらたき・砂糖・片栗粉	くりかぼちゃ・乾しいたけ・グリンピース・だいこん・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・にんじん・バナナ
9	金	牛乳 (延長) お茶 ピスケット	食パン 豚肉のマーマレード炒め マカロニサラダ トマトスープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・大豆水煮缶詰・若鶏むね	食パン・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米	たまねぎ・しめじ・青ビーマン・マーマレードジャム・きゅうり・にんじん・アスパラガス・トマトピューレ・昆布佃煮
10	土	牛乳 (延長) お茶 フッキー	中華あんかけ丼 ほうれん草のスープ みかん	牛乳 ワエハース	牛乳・ぶたかたロース(皮脂無)・板かまぼこ	・米・ごま油・砂糖・片栗粉・綠豆はるさめ・鉄+コラーゲンウエハース(ココア)	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・みかん
13	火	牛乳 (延長) お茶 フッキー	ご飯 さわらのゆかり焼き ひじきと大豆のサラダ 大根の味噌汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・さわら・大豆水煮缶詰・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・麦みそ・豆乳	米・油・砂糖・ホットケーキミックス	乾ひじき・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・えのきたけ・こねぎ・りんご缶詰
14	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ぶりかけごはん ハンバーグ 人参ときゅうりのマリネ コーンスープ スタミン ★誕生日会メニュー	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・まぐろ水煮缶詰・豆乳・スタミン	・ご飯・パン粉・油・砂糖・ホットケーキミックス・ホイップクリーム	たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰クリーム・ブルーベリージャム
15	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ果子	ご飯 鶏肉のカレー焼き マセドアンサラダ きのこスープ	牛乳 きなこシュガーパイ	牛乳・鶏むね(皮なし)・ロースハム・きな粉	・米・油・じゃがいも・マヨドレ・パイ皮・グラニュー糖	きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ・しめじ・えのきたけ
16	金	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 チキン南蛮 キャベツのゆかり和え さば汁 ★食育献立 宮崎県の郷土料理	牛乳 甘納豆蒸しパン	牛乳・鶏むね(皮なし)・鶏卵	米・薄力粉・油・砂糖・マヨドレ・甘納豆(あずき)	たまねぎ・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・くりかぼちゃ・にんじん・だいこん・こねぎ
17	土	牛乳 (延長) お茶 フッキー	鮭チャーハン コンソメポテト ほうれん草の味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳・麦みそ	・米・ごま油・じゃがいも・花麩・サラダせんべい	たまねぎ・にんじん・こねぎ・パセリ・ほうれんそう
19	月	牛乳 (延長) お茶 ピスケット	ご飯 あじの蒲焼 春雨サラダ 白菜のすまし汁 バイン缶	お茶 フライドポテト	牛乳・あじ・かにかまぼこ・絹ごし豆腐	米・片栗粉・油・砂糖・はるさめ・ごま油・フライドポテト	もやし・きゅうり・はくさい・にんじん・パインアップル缶詰
20	火	牛乳 (延長) お茶 フッキー	ミートソーススパゲティ プロッコリーサラダ 野菜スープ	お茶 菜飯おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰	・マカロニ・スパゲティ・油・砂糖・マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん・ゆでグリーンピース・トマトピューレ・トマトケチャップ・ゆでプロッコリー・きゅうり・にんじん・チングンサイ・黄バブリカ・しめじ・菜飯の素

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)( $\mu$ g)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	446	18	16	232	1.6	68	0.24	0.34	18	3.5	1.3
3歳以上	511	22	16	223	2.2	64	0.3	0.36	23	4.4	1.7



令和8年

## 1月 給食献立表

株式会社りぼん

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	水 (延長) お茶 サブレ	牛乳 親子丼 しらす入りナムル もずくスープ	お茶 クリーミーフルーチェ	牛乳・若鶏もも皮なし・ 鶏卵・しらす干し・生揚 げ・生クリーム	・米・砂糖・ごま油・いり ごま・フルーチェ	長ねぎ・生しいたけ・ほうれん そう・にんじん・もやし・もず く・だいこん・こねぎ	
22	木 (延長) お茶 パイ菓子	牛乳 ご飯 肉じゃが 白菜と竹輪のサラダ かぶの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶた肉・ちくわ・ 麦みそ・鶏卵	・米・じゃがいも・しらた き・油・砂糖・食パン	にんじん・たまねぎ・グリン ピース・はくさい・アスパラガ ス・かぶ・ほうれんそう・えの きたけ	
23	金 (延長) お茶 ピスケット	牛乳 ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ まぐろ水煮缶詰・ワイン ナーソーセージ・豆乳	ロールパン・マヨドレ・ コーンフレーク・砂糖・ じゃがいも・米・てんかす	キャベツ・コーン・セロリー・ にんじん・たまねぎ・青のり	
24	土 (延長) お茶 クッキー	牛乳 キッスピピンバ かぼちゃの煮物 春雨スープ	牛乳 クッキー	牛乳・ぶたひき肉	・米・油・砂糖・ごま油・ 三温糖・はるさめ・ムーン ライトクッキー	ほうれんそう・だいすもやし・ にんじん・くりかぼちゃ・はく さい・たまねぎ・カットわか め・コーン	
26	月 (延長) お茶 せんべい	牛乳 ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 クフッカーサンド	牛乳・さば・鶏もも・油 揚げ・麦みそ	・米・油・砂糖・じゃがい も・クラッカー	切干したいこん・にんじん・さ やいんげん・キャベツ・こね ぎ・いちごジャム	
27	火 (延長) お茶 クッカー	牛乳 カレーうどん さつまいもサラダ バナナ	お茶 きなこおにぎりといりこ	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ロースハム・きな粉	ゆでうどん・さつまいも・ マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいた け・きゅうり・バナナ	
28	水 (延長) お茶 サブレ	牛乳 ご飯 鮭のごま照り焼き 小松菜の納豆和え 根菜汁	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・さけ・納豆・削り 節・油揚げ	・米・三温糖・ごま・さと いも・しらたき・コーンフ レーク・マシュマロ・無塩 バター	こまつな・りょくとうもやし・ にんじん・ごぼう	
29	木 (延長) お茶 パイ菓子	牛乳 野菜ラーメン かぼちゃサラダ フルーツゼリー	牛乳 麺のラスク	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ワインナーソーセー ジ	・中華めん・ごま油・マヨ ドレ・ゼリー・釜焼きふ・ 無塩バター・グラニュー糖	りょくとうもやし・長ねぎ・に んじん・にら・コーン・くりか ぼちゃ・きゅうり・にんじん	
30	金 (延長) お茶 ピスケット	牛乳 黒糖ロール カーリックチキン スペゲティサラダ 野菜スープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・若鶏もも・ロース ハム・さけ瓶詰	パン・油・マカロニ・スパ ゲティ・マヨドレ・米	キャベツ・にんじん・コーン・ チンゲンサイ・だいこん・にん じん	
31	土 (延長) お茶 クッキー	牛乳 豆腐とひじきのそぼろ丼 カリフラワーサラダ 中華スープ	牛乳 ピスケット	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・ 油揚げ・まぐろ水煮缶詰	・米・油・砂糖・チョイス ピスケット	たまねぎ・にんじん・乾ひじ き・ゆでカリフラワー・ゆでブ ロッコリー・カットわかめ・た けのこ水煮缶詰・コーン	