



令和8年

1月 給食献立表

くじら認定こども園

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	牛乳 せんべい	お弁当持参	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・きな粉	サラダせんべい・砂糖	バナナ
6	火	牛乳 白い風船	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 りこま	チンゲンサイ・もやし・にんじ ん・えのきだけ・カットわか め・たまねぎ
7	水	牛乳 クッキー	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	クッキー・米・押麦・さとい も	ゆでブロッコリー・にんじん・ きゅうり・たまねぎ・青ねぎ
8	木	牛乳 クラッカー	ポークカレー 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・フレーン ヨーグルト・豆乳	リツツ・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・切干した いこん・ほうれんそう・みかん 缶詰・白桃缶
9	金	牛乳 ウエハース	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・昆布缶煮
10	土	牛乳 ビスケット	中華あんかけ丼 ほうれん草のスープ みかん	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたかたロース(皮 脂無)・板かまぼこ	ピスケット・米・ごま油・砂 糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ サッポロボテト	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・ にんじん・生じたけ・じょう が・ににく・ほうれんそう・ みかん
13	火	牛乳 白い風船	ご飯 きわらのゆかり焼き 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 きだけ・こねぎ・りんご缶詰
14	水	牛乳 クッキー	野菜ラーメン かぼちゃサラダ フルーツゼリー	牛乳 麩のラスク	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ワインソーセー ジ	クッキー・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
15	木	牛乳 せんべい	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	サラダせんべい・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 きだけ
16	金	牛乳 ウエハース	ご飯 あじの蒲焼 春雨サラダ 白菜のすまし汁 ハイソウ	お茶 フライドボテト	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・フライドボテ 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
17	土	牛乳 ビスケット	鮭チャーハン コシソメボテト ほうれん草の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳・麦みそ	ピスケット・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 白い風船	ご飯 チキン南蛮 キャベツのゆかり和え さぶ汁	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・赤ビーマン・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
20	火	牛乳 クラッcker	★食育献立 宮崎県の郷土料理 ミートソーススパゲティ フロッコリーサラダ 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	リツツ・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 ンピース・トマトピューレ・ト マトケチャップ・ゆでブロッコ リー・きゅうり・にんじん・チ ンゲンサイ・黄パプリカ・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 (レノル当量: RE) (μg)	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

くじら認定こども園

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	牛乳 クッキー	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	クッキー・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	牛乳 せんべい	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	サラダせんべい・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 きだけ
23	金	牛乳 ウエハース	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		☆生活発表会☆				
26	月	牛乳 クラッカー	ご飯 さはの塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・さば・鶏もも・油 揚げ・麦みそ	リッツ・米・油・砂糖・じゃ がいも	切干しだいこん・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	牛乳 ウエハース	カレーフどん きつまいもサラダ 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	牛乳 クッキー	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	クッキー・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	牛乳 白い風船	黒糖ロール カーリックチキン スパゲティサラダ 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・ チンケンサイ・だいこん・にん じん
30	金	牛乳 せんべい	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 ヨーグルト ★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・ヤクルト	サラダせんべい・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・ブルーベリージャ 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
31	土	牛乳 ピスケット	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 お菓子	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・ 油揚げ・まぐろ水煮缶詰	ピスケット・米・油・砂糖・ ベジたべる	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