



令和8年1月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主 食	昼 食	午後おやつ
1	木			年末年始休園 ↓	
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	青のりせんべい 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き ひじきと豆のマヨサラダ オレンジ	乳飲料 パイ菓子 塩せんべい
6	火	ビスケット 牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ 人参グラッセ トマト パナナ	★ほうれん草のホットケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
7	水	カルシウムせんべい 麦茶	七草ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き 白菜の和風サラダ みかん	★鬼まんじゅう 牛乳
8	木	クラッカー 牛乳	食パン	かじきのトマトソースがけ 花野菜のカレーマヨソテー レタススープ グレープフルーツ	★きつねおにぎり (未)麦茶 (以)牛乳
9	金	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	豆腐のひき肉あんかけ 人参とピーマンのきんぴら かぼちゃしょうゆ パナナ	★人参サブレ (未)麦茶 (以)牛乳
10	土	ウエハース 麦茶	ごはん	五目うま煮 油揚げのみそ汁 果物	野菜ジュース 甘辛せんべい クラッカー
11	日				
12	月			(成人の日)	
13	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 青菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	★バナナマフィン (未)麦茶 (以)牛乳
14	水	パイ菓子 牛乳	ごはん	大豆入りドライカレー ごまこりー グレープフルーツ	★豆腐のさつまいもドーナツ (未)麦茶 (以)牛乳
15	木	青のりせんべい 牛乳	ごはん	さけのマヨコーン焼き チーズ入りひじき納豆 トマト みかん	★ジャージャー麺 (未)麦茶 (以)牛乳
16	金	りんごジュース	コッペパン	チーズミートローフ マカロニサラダ コーンスープ パナナ	2種のロールケーキ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	厚揚げのみそ炒め ほうれん草のすまし汁 果物	ヨーグルト 青のりせんべい 麦茶
18	日				
19	月	ビスケット 牛乳	ごはん	サーモンの西京焼き チンゲン菜の納豆和え グレープフルーツ	★マカロニナポリタン (未)麦茶 (以)牛乳
20	火	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 三色ナムル 中華風コーンスープ パナナ	★さつまいもスティック (未)麦茶 (以)牛乳
21	水	クラッカー 牛乳	カレーうどん	照り焼きチキン 白和えサラダ みかん	★わかめとしらすのごはん 麦 茶
22	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	かじきのごまフライ 水菜の和風サラダ トマト オレンジ	★じゃがもち (未)麦茶 (以)牛乳
23	金	ウエハース 麦茶	ごはん	ポークチャップ きゃべつとコーンのサラダ グレープフルーツ	★フルーツヨーグルト 麦茶
24	土	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	豆腐チャンプルー 中華スープ 果物	野菜ジュース ビスケット カルシウムせんべい
25	日				
26	月	パイ菓子 牛乳	ごはん	たらのごまみそ焼き きゅうりとひじきの酢の物 オレンジ	★きなこ蒸しパン (未)麦茶 (以)牛乳
27	火	青のりせんべい 牛乳	食パン	厚揚げのミートソース煮 ジャーマンポテト グレープフルーツ	★ひじきじゃこごはん 麦茶
28	水	ビスケット 牛乳	ごはん	ひじき入り卵焼き 切干大根のサラダ パナナ	★スイートポテトケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
29	木	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き うまこりー かぼちゃバター みかん	★しょうゆツナパスタ (未)麦茶 (以)牛乳
30	金	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	さばのみそ煮 青菜のおかか和え オレンジ	米粉のガトーショコラ (未)麦茶 (以)牛乳
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ブルコギ丼 わかめスープ 果物	乳飲料 ビスケット 甘辛せんべい

♪お知らせ♪

※都合により献立を変更する場合があります。

・★印のメニューは、手作りおやつです

・1月16日(金) お誕生会

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	508	606
たんぱく質(g)	20.9	25.7
脂質(g)	15.5	18.7
食塩相当量(g)	1.2	1.4

1月の旬の食材

カリフラワー ブロッコリー 大根 長ねぎ みかん