








曜日								
献立名	あけましておめでとうございます 午							
食品名	<div><div><div>2026年</div><div>令和8年</div></div><div></div><div></div></div>							
献立名	冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。							
食品名	<div>1月の行事&記念日 3択クイズ</div> <div></div>							
食品名	<div><div>1/1 元日</div><div>Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?</div><div>① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように</div><div></div></div>	<div><div>1/7 人日の節句</div><div>Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?</div><div>① かぶ ② 大根 ③ れんこん</div><div></div></div>	<div><div>1/11 塩の日</div><div>Q3 「塩少々」とは、どのくらい?</div><div>① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい</div><div></div></div>	<div><div>1/15 小正月</div><div>Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?</div><div>① たまご ② 梅干し ③ あずき</div><div></div></div>	<div>①=① [穀物(食物)を表す] ②=② [かぶは「スズシロ」] ③=① ④=③</div>			<div></div>
食品名	<div><div>5</div><div></div></div>	<div><div>6</div><div>① たて割りパン ② 牛乳 ③ 黒豚ウィンナー ④ ツナマヨ ⑤ ミネストローネ ⑥ 小麦 ⑦ 牛乳 ⑧ 豚肉 ⑨ ツナ・玉葱 ⑩ ベーコン・玉葱・人参セロリ・マカロニ・トマト</div></div>	<div><div>7</div><div>① 白ご飯 ② 黒豚のケチャップ煮 ③ カリフラワーの和え物 ④ ほうれん草のみそ汁 ⑤ 米 ⑥ 豚肉・玉葱・人参 ⑦ じゃが芋・ブロッコリー ⑧ カリフラワー ⑨ ほうれん草・かぼちゃ</div></div>	<div><div>8</div><div>① ちよこつと黒豚丼 ② 厚焼き玉子 ③ わかめのみそ汁 ④ 米・豚肉・こんにゃく ⑤ 玉葱・人参・高野豆腐・葉ねぎ ⑥ 鶏卵 ⑦ 油揚げ・人参・わかめ ⑧ 葉ねぎ</div></div>	<div><div>9</div><div>① 白ご飯 ② いわしのみぞれ煮 ③ 黒豚とひじきの煮物 ④ 豆腐のみそ汁 ⑤ 米 ⑥ いわし・大根 ⑦ 豚肉・ひじき・大豆 ⑧ 人参・こんにゃく・枝豆 ⑨ 豆腐・ほうれん草</div></div>	<div><div>10</div><div>① あんぱん ② ほうれん草オムレツ ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ じゃが芋のスープ ⑤ 小麦・小豆 ⑥ 鶏卵・ほうれん草 ⑦ 豚肉・玉葱・ピーマン ⑧ ベーコン・じゃがいも ⑨ 玉葱・人参</div></div>	<div><div>11</div><div>① 白ご飯 ② ハンバーグ(ドリアス) ③ ほうれん草とコーンのソテー ④ うす揚げのみそ汁 ⑤ 米 ⑥ 鶏肉・豚肉・玉葱 ⑦ ほうれん草・ウィンナー ⑧ 玉葱・ピーマン・コーン ⑨ 玉葱・油揚げ・葉ねぎ</div></div>	
食品名	<div><div>5</div><div>696kcal/3.7g</div></div>	<div><div>6</div><div>644kcal/2.8g</div></div>	<div><div>7</div><div>676kcal/3.3g</div></div>	<div><div>8</div><div>670kcal/3.2g</div></div>	<div><div>9</div><div>770kcal/3.2g</div></div>	<div><div>10</div><div>713kcal/3.5g</div></div>	<div><div>11</div><div>713kcal/3.5g</div></div>	
食品名	<div><div>1</div><div></div></div>	<div><div>2</div><div>① 白ご飯 ② 牛乳 ③ 鶏肉のカレー揚げ ④ ツイストマカロニサラダ ⑤ 青のりのみそ汁 ⑥ 米 ⑦ 牛乳 ⑧ 鶏肉・小麦 ⑨ フジリ・きゅうり・ピーマン ⑩ コーン ⑪ 青のり・うす揚げ・えのきたけ ⑫ 葉ねぎ</div></div>	<div><div>3</div><div>① ゆかりごはん ② 牛乳 ③ 豚肉のゆずみそ焼き ④ 竹輪ともやし炒め ⑤ あさりのみそスープ ⑥ 焼きプリンタルト ⑦ 米・ゆかり ⑧ 牛乳 ⑨ 豚肉 ⑩ 竹輪・もやし・キャベツ ⑪ 人参・玉葱・いんげん ⑫ あさり・じゃがいも ⑬ 人参・豆腐・にら ⑭ 小麦・鶏卵</div></div>	<div><div>4</div><div>お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。 新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正 月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として 分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。</div></div>	<div><div>5</div><div>① 白ご飯 ② 牛乳 ③ 青椒肉絲 ④ 揚げ餃子 ⑤ 中華スープ ⑥ 米 ⑦ 牛乳 ⑧ 豚肉・しめじ・竹の子 ⑨ ピーマン・椎茸 ⑩ 小麦・豚肉・キャベツ ⑪ 玉葱・にら ⑫ 人参・玉葱・おじゃがもちほろ・小松菜</div></div>	<div><div>6</div><div>① 半ライス ② 牛乳 ③ 野菜ラーメン ④ シュウマイ ⑤ 米 ⑥ 牛乳 ⑦ 小麦・もやし・豚肉 ⑧ かまぼこ・人参・キャベツ ⑨ コーン・葉ねぎ ⑩ 小麦・豚肉・玉葱 ⑪ ねぎ</div></div>	<div><div>7</div><div>1039kcal/3.3g</div></div>	<div><div>8</div><div>1038kcal/4.9g</div></div>
食品名	<div><div>1</div><div>① 五目炊き込みごはん ② 豚肉の角煮 ③ ほうれん草のごま和え ④ 白菜のみそ汁</div></div>	<div><div>2</div><div>① ピラフ ② シーフードシチュー ③ パンパンジー風サラダ</div></div>	<div><div>3</div><div>① 白ご飯 ② サーモンフライ・タルタルソース ③ 海藻サラダ ④ 豚肉と根菜のみそ汁</div></div>	<div><div>4</div><div>① 白ご飯 ② 鶏肉のハーブ焼き ③ マセドアンサラダ ④ 絹厚揚げのみそ汁</div></div>	<div><div>5</div><div>① 白ご飯 ② 黒豚ハンバーグ ③ 添えブロッコリー ④ フライドポテト ⑤ 魚そうめん汁</div></div>	<div><div>6</div><div>① 白ご飯 ② 豚肉と厚揚げの甘辛炒め ③ パンパンアンパンエッグ ④ 里芋のみそ汁</div></div>	<div><div>7</div><div>① 白ご飯 ② 魚のピリ辛焼き ③ ブロッコリーのガーリックソテー ④ 玉葱のみそ汁 ⑤ ねったぼ</div></div>	<div><div>8</div><div>① 米 ② 鯖 ③ ブロッコリー・ピーマン ベーコン ④ 玉葱・人参・厚揚げ 葉ねぎ ⑤ さつまいも</div></div>
食品名	<div><div>1</div><div>986kcal/606g</div></div>	<div><div>2</div><div>1118kcal/11.5g</div></div>	<div><div>3</div><div>971kcal/3.9g</div></div>	<div><div>4</div><div>941kcal/3.2g</div></div>	<div><div>5</div><div>920kcal/3.2g</div></div>	<div><div>6</div><div>885kcal/4.5g</div></div>	<div><div>7</div><div>909kcal/3.0g</div></div>	

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

材料その他の都合により献立の変更もあります

曜日	月	朝食プロジェクト	朝食プロジェクト	木	金	土	日
日	12	13	14	15	16	17	18
朝食	献立名 ① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ ヨーグルト	① サンドイッチ ② コーヒー牛乳 ③ コーンポタージュ ④ みかんゼリー	① 白ご飯 ② 鯖の味噌煮 ③ 甘夏サラダ ④ 味噌汁	① 白ご飯 ② じゃが芋と大根のそぼろ煮 ③ 厚揚げのみそ汁 ④ ふりかけ	① 豚そぼろごはん ② ブロッコリーサラダ ③ なめこ汁	① 白ご飯 ② いわしの甘露煮 ③ 里芋と大根の煮物 ④ 青のりのみそ汁 ⑤ しそ味ひじき⑥ヨーグルト	① 白ご飯 ② 豚肉のスタミナ炒め ③ つみれ汁 ④ ひじきのり
	食品名 ① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根・高菜・茄子 レンコン・しその葉 ③ きゅうり・ピーマン ④ ヨーグルト	① 小麦・トンカツ・チーズ 人参・キャベツ ② コーヒー牛乳 ③ コーン・玉葱・小麦 ④ みかん	① 米 ② 鯖 ③ キャベツ・きゅうり 人参・甘夏みかん ④ 豆腐・大根・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚肉 ③ 厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ ④ ごま	① 米・豚ミンチ・人参 竹の子・椎茸・枝豆 ② ブロッコリー・人参 ③ なめこ・豆腐 葉ねぎ	① 米 ② いわし ③ 里芋・大根・人参 枝豆・豚肉 ④ 青のり・油揚げ・えのき・葉ねぎ ⑤ ひじき⑥ヨーグルト	① 米 ② 豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③ 玉葱・太刀魚つみれ ④ ひじきのり
	771kcal/5.1g	788kcal/4.3g	644kcal/2.6g	649kcal/2.4g	654kcal/2.9g	800kcal/3.7g	633kcal/4.8g
昼食	献立名 ① 白ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉のしょうが炒め ④ きゅうりの漬物 ⑤ 里芋のみそ汁	<div> <div>おむすびの日</div>     </div>				① 少なめごはん ② 牛乳 ③ きつねうどん ④ トンカツ ⑤ 白菜のピリリ和え	① 鶏肉の照り焼き丼 ② 牛乳 ③ 胡瓜の昆布和え ④ ほうれん草のみそ汁 ⑤ プリン
	食品名 ① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・玉葱・キャベツ 人参・いんげん ④ きゅうり・人参 ⑤ 里芋・玉葱・深葱					① 米 ② 牛乳 ③ 小麦・油揚げ・葉ねぎ わかめ・天かす ④ 小麦・豚肉 ⑤ 白菜・人参・昆布	① 鶏肉 ② 牛乳 ③ きゅうり・白菜・人参 ④ かぼちゃ・ほうれん草
	927kcal/4.2g					1081kcal/4.7g	1157kcal/4.2g
夕食	献立名 ① 白ご飯 ② トンテキ ③ 小松菜の香りしめじ ④ 豆腐のみそ汁	① ポークカレー ② ブロッコリーサラダ ③ フルーツポンチ	① 白ご飯 ② 鶏肉のから揚げ ③ もやしの梅和え ④ じゃが芋とえのきのみそ汁	① 白ご飯 ② 豚肉のマーマレード焼き ③ 鉄人サラダ ④ マカロニスープ	① 白ご飯 ② 鶏肉のチリソース ③ もやしの中華和え ④ 団子汁	① 白ご飯 ② 野菜入りブルコギ ③ 春巻き ④ トッポグスープ	① 白ご飯 ② 魚のマヨネーズ焼き ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 豚汁
	食品名 ① 米 ② 豚肉 ③ 小松菜・人参・キャベツ ④ お麩・えのきたけ・豆腐	① 米・豚肉・人参 玉葱・じゃが芋 枝豆 ② ブロッコリー・ピーマン ③ みかん・もも パイン・ファイバーゼリー	① 米 ② 鶏肉 ③ もやし・キャベツ ピーマン・練り梅 ④ じゃが芋・えのきたけ 小松菜	① 米 ② 豚肉 ③ ひじき・ほうれん草 ピーマン ④ ウィナー・玉葱 フジリ・人参 トマト・枝豆	① 米 ② 鶏肉 ・小麦 ③ もやし・胡瓜・コーン キャベツ ④ 唐辛子・油揚げ 白菜・人参・小ねぎ	① 米 ② 豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ トッポギ・人参 ほうれん草	① 米 ② さわら・葉ねぎ ③ 白菜・きゅうり・人参 ④ 豚肉・大根・人参 油揚げ・こんにやく 葉ねぎ
	981kcal/3.8g	1036kcal/4.4g	1138kcal/4.6g	1058kcal/3.6g	1168kcal/4.2g	1030kcal/3.9g	850kcal/3.2g
日	19	20	21	22	23	24	25
朝食	献立名 ① 白ご飯 ② 納豆 ③ 豚肉と竹輪の煮物 ④ 赤だし	① ナン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ カリフラワーサラダ	① 白ご飯 ② 豚肉と根菜の煮物 ③ 小松菜のみそ汁 ④ 味噌汁	① 黒豚&牛肉丼 ② えのきのみそ汁 ③ 高菜漬	① 白ご飯 ② 豚肉と筍の高菜炒め ③ 里芋と白菜のみそ汁 ④ ふりかけ	① 黒糖パン ② 牛乳 ③ オムレツ ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ マカロニスープ	① 白ご飯 ② 納豆 ③ 豚肉のマヨネーズ炒め ④ 椎茸のみそ汁
	食品名 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・人参・厚揚げ 竹輪・こんにやく きぬさや・椎茸 ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・ミックスピーズ 枝豆・玉葱・じゃが芋 人参 ④ カリフラワー・コーン	① 米 ② 豚肉・大根・人参 竹輪・こんにやく ごぼう・いんげん・椎茸 ③ 小松菜・里芋 ④ のり	① 米・豚肉・牛肉 こんにやく・玉葱 人参・高野豆腐 葉ねぎ ② えのき・小松菜 ③ 高菜	① 米 ② 豚肉・竹の子・人参 高菜漬 ③ 里芋のみそ汁 ④ ごま	① 小麦 ② 牛乳 ③ 鶏肉 ・ほうれん草 ④ ほうれん草・ウィンナー・コーン ⑤ パーコン・玉葱・マカロニ トマト・枝豆	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 椎茸・油揚げ 深葱
	727kcal/3.0g	661kcal/2.8g	572kcal/2.4g	615kcal/3.5g	626kcal/2.6g	774kcal/4.1g	798kcal/2.9g
昼食	献立名 ① 白ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉・人参・玉葱 ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	<div> <div>今年はうま年!</div>    </div>				① キーマカレー ② 牛乳 ③ かぼちゃサラダ ④ コロコロ野菜スープ	① 白ご飯 ② 牛乳 ③ 肉豆腐 ④ ほうれん草の香りしめじ ⑤ けんちん汁
	食品名 ① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・人参・厚揚げ 竹輪・こんにやく きぬさや・椎茸 ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ					① 豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・大豆 ② 牛乳 ③ 豚肉・椎茸・人参 玉葱・豆腐・白菜 こんにやく・深葱 ④ ほうれん草・人参・もやし ⑤ 豆腐・大根・人参・こんにやく・里芋・葉ねぎ	① 米 ② 牛乳 ③ 豚肉・椎茸・人参 玉葱・豆腐・白菜 こんにやく・深葱 ④ ほうれん草・人参・もやし ⑤ 豆腐・大根・人参・こんにやく・里芋・葉ねぎ
	727kcal/3.0g	661kcal/2.8g	572kcal/2.4g	615kcal/3.5g	626kcal/2.6g	774kcal/4.1g	798kcal/2.9g
夕食	献立名 ① 白ご飯 ② 豚肉の韓国風みそ焼き ③ もやしの塩だれ和え ④ じゃが芋のみそ汁	① とろとろオムハヤシ ② イタリアンサラダ ③ ヨーグルト	① コーンピラフ ② 魚のピザソース焼き ③ カリフラワーのサラダ ④ パーコンスープ	<div> <div>ご当地メニュー</div> <div>鹿児島県</div> <div>お楽しみに!</div> </div>		① 白ご飯 ② メンチカツ ③ いかと小松菜の塩炒め ④ 中華スープ	① 白ご飯 ② 鶏肉のんにんにく焼 ③ マヨネーズサラダ ④ ビーフンスープ
	食品名 ① 米 ② 豚肉 ③ もやし・人参 ④ じゃが芋・人参・小ねぎ	① 米・豚肉・玉葱 人参・しめじ・枝豆 トマト・鶏卵 ② 人参・キャベツ きゅうり ③ ヨーグルト	① 米・ウィンナー・玉葱 人参・枝豆・コーン ② ほき・ピーマン・トマト チーズ ③ カリフラワー・胡瓜 ④ パーコン・玉葱・人参 枝豆			① 米 ② 小麦・豚肉・牛肉 玉葱 ③ いか・小松菜・ブロッコリー 人参 ④ オーシャンキング・玉葱 にら	① 米 ② 鶏肉 ③ ごぼう・千切大根 胡瓜・ピーマン ④ パーコン・ビーフン きくらげ・玉葱・にら
	1014kcal/4.3g	1004kcal/4.4g	802kcal/3.8g	1487kcal/4.4g	1012kcal/3.3g	1026kcal/3.3g	1359kcal/2.0g

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

材料その他の都合により献立の変更もあります

材料その他の都合により献立の変更もあります