

2026

1月の献立

高取保育園

月

火

水

木

金

土



あけまして
おめでとうございます

本年もおいしい給食を心をこめて作ります。
いっぱい食べて大きくなあれ！



5 あんかけ丼 (豚肉・エビ・イカ・きくらげ) 玉ねぎ・人参・キャベツ あえもの (じゃが芋・人参・白菜) すーぷ (大根・玉ねぎ・わかめ)	6 赤飯 煮もの (豚肉・大根・れんこん・人参) ごぼう・いんげん・昆布・みそ汁 おかあえ (キャベツ・ブロッコリー・人参) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	7 セ草がゆ (セリ・ナズナ・ゴキウ・ハコバネ) オトケナ・スズナ・スズシロ 魚の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) レモン・小ねぎ みそ汁 (さつま芋・キャベツ・小松菜)	8 肉うどん (豚肉・玉ねぎ・生姜) わかめ・小ねぎ なます (カブ・人参) きんぴら (ごぼう・れんこん) きんぴらこんにゃく・豆苗	9 七草煮ごはん 旬魚の西京焼き ④ごぼう・人参 ゆで干し煮 (玉ねぎ・人参・糸こんにゃく) しいたけ・ちんげん菜 すまし汁 (豆腐・もやし・ほうれん草)	10 おべんとう
せんべい くだもの	蒸しパン 人参 いりこ	ごまもち ごぼう 昆布	おにぎり くだもの いりこ	マカロニあべかわ ブロッコリー いりこ	クラッカー くだもの
12 成人の日 	13 バケット れんこんハンバーグ (ミンチ・玉ねぎ・人参・れんこん) ④ブロッコリー・人参 スパゲッティ・サラダ (人参・レタス) 豆乳すーぷ (南瓜・えのき・小松菜)	14 赤米ごはん 旬魚のホレ粉焼き ④粉ふき芋・人参 ごまあえ (もやし・白菜・人参・春菊) みそ汁 (大根・玉ねぎ・わかめ)	15 もちつき 雑煮 (地鶏・人参・大根・ごぼう) さつま芋・れんこん・白菜 しいたけ なます (カブ・人参)	16 押し麦ごはん 旬魚のみそ煮 ④ごぼう・人参 ひじき煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) 糸こんにゃく・ちんげん菜 すまし汁 (南関あげ・じゃが芋・ほうれん草)	17 ごはん 煮もの (豚肉・大根・れんこん・ごぼう) 人参・いんげん・昆布 こんにゃく みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・小ねぎ)
おにぎり くだもの いりこ	おにぎり くだもの いりこ	焼き芋 くだもの 昆布	おにぎり くだもの いりこ	せんざい 昆布	カンパン くだもの
19 黒米ごはん 豚肉のソテー・生姜焼き ④蒸しキャベツ ポテトサラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー) すまし汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	20 炒り玄米ごはん 旬魚のあんかけ (水菜・玉ねぎ・人参) もやし・しいたけ 蒸し野菜 (さつま芋・れんこん・ブロッコリー) みそ汁 (大根・キャベツ・わかめ)	21 きびごはん 鶏の照り焼き ④粉ふき芋・人参 じゃこあえ (白菜・人参・カリフラワー) ほうれん草 みそ汁 (南瓜・しめじ・ちんげん菜)	22 もち麦ごはん 魚の土鍋焼き ④ごぼう・人参 あちやあえ (キャベツ・人参・ブロッコリー) 昆布 みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・小松菜)	23 ぱりぱり焼きそば (豚肉・エビ・イカ・きくらげ) 玉ねぎ・人参・キャベツ さっぱりあえ (白菜・ブロッコリー・カリフラワー) りんご すーぷ (じゃが芋・もやし・小ねぎ)	24 おべんとう
クラッカー くだもの	金時豆 人参 いりこ	豆乳もち ごぼう いりこ	黒糖スコーン くだもの 昆布	おにぎり くだもの いりこ	きらずあげ くだもの
26 カレーピラフ (鶏肉・玉ねぎ・人参) マッシュルーム・レーズン・セリ マカロニサラダ (人参・ブロッコリー) 豆乳すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)	27 炒り玄米ごはん 旬魚のみぞれ煮 (大根) ④スタップ豆・人参 ころころサラダ (さつま芋・人参・カリフラワー) みそ汁 (南関あげ・白菜・えのき・わかめ)	28 七草煮ごはん 車麩のみそフライ ④蒸しキャベツ のりあえ (じゃが芋・白菜・人参) しいたけ すまし汁 (カブ・もやし・小松菜)	29 バケット チキンピュール (チリ元・玉ねぎ・人参) じゃが芋・ブロッコリー・大豆 春雨サラダ (人参・レタス・りんご) すーぷ (南瓜・玉ねぎ・ちんげん菜)	30 赤米ごはん 魚の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) レモン・小ねぎ 南瓜サラダ (人参・ブロッコリー) みそ汁 (厚揚げ・キャベツ・ほうれん草)	31 中華丼 (豚肉・エビ・イカ・きくらげ) 玉ねぎ・人参・キャベツ ふのし芋 すーぷ (大根・玉ねぎ・小ねぎ)
せんべい くだもの	ハウンドケーキ ごぼう いりこ	きなこ団子 人参 いりこ	おにぎり くだもの いりこ	だご汁 昆布	かりんとう くだもの