

2026年1月 月間献立表

朝			昼			夕			朝			昼			夕		
1月1日 (木)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り 和えのりたまごふりかけ 牛乳	赤飯 お節料理 ぶりの照り焼き 付) 紅白かぶ 煮しめ 八幡巻き 伊達巻 黒豆・きんとん 餅なし雑煮	米飯 ハッシュドビーフ フルーツ	1月11日 (日)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩り あんかけもろみみそ 牛乳	米飯 肉じゃが 白和え フルーツ すまし汁	米飯 魚のコーンマヨ 焼き付) ｷｬﾍﾞ ｸﾞﾘｰﾝ れんこんのおかか 煮小松菜とｷﾞﾗﾝ の和え物すまし汁	1月21日 (水)	米飯 みそ汁 ｷｬﾗｲｽの白和え のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 チンジャオロース 卵の花 フルーツ わかめスープ	雑穀ごはん 福袋煮 付) なす・絹さや 小松菜のﾋﾞｰｸﾞ 和え卵豆腐 すまし汁						
1月2日 (金)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 もろみみそ 牛乳	散らし寿司 松風焼き 木の葉南瓜 昆布巻き 寿かまぼこ 数の子 すまし汁	米飯 さばの韓国風漬 け焼付) 大根ﾌﾙ 小松菜のﾌﾞ ールーツすまし汁	1月12日 (月)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 ひじきのり ヨーグルト	米飯 赤魚の梅煮 付) なす お好み焼き ｷｬﾗｲｽとﾓｶﾌ の和え物かき玉汁	米飯 ｷｬﾗｲｽのｺｸﾘｰ ﾌｰﾄﾞ付) ブロッコリー ｷｬﾍﾞ ｸﾞの黒胡椒炒め フルーツ 豆のカレースープ	1月22日 (木)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 もろみみそ 牛乳	米飯 白身フライ 付) ｷｬﾍﾞ ｸﾞ 里芋の味噌煮 ﾌﾞ ｸﾞ菜の中華和え かぶのｽｰﾌﾟ	米飯 豚しゃぶみぞれ煮 フルーツ						
1月3日 (土)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 ひじきのり 牛乳	米飯 ぶりのみそﾌﾞ ｸﾞ 焼き 付) おくら和え 春雨とﾌﾞの甘辛炒め 紅白ﾊﾞﾅﾛ ｱ ｷｬﾍﾞ ｸﾞのスｰﾌﾟ	米飯 親子煮 白菜のごま和え もずく酢 すまし汁	1月13日 (火)	米飯 みそ汁 湯豆腐 たいみそ 牛乳	焼きそば ポテトサラダ カフェオレゼリー	米飯 ひらすのみりん漬 焼き付) もやしゆかり れんこんのおかか 煮ｷｬﾗｲｽのごまよこし すまし汁	1月23日 (金)	米飯 みそ汁 ｷｬﾗｲｽ ひじきのり 牛乳	米飯 キーマカレー ｲﾍﾞﾝｸﾞサラダ フルーツヨーグルト	米飯 さばの利休焼き 付) 南瓜 茄子のﾏｲｸﾞ炒め 野菜のあっさり和え かき玉汁						
1月4日 (日)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 ゆずみそ 牛乳	米飯 豚肉の甘酢炒め 付) ｶﾜｸﾞﾗｰ 里芋といかの煮物 フルーツ ほうれん草のスｰﾌﾟ	雑穀ごはん 赤魚の生姜煮 付) 大根 ｷﾞﾗﾝ菜の塩麴炒め ｽﾊﾟｸﾞﾃｨｰﾗｸﾞ すまし汁	1月14日 (水)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き ゆずみそ 牛乳	米飯 揚魚の野菜あんかけ かぶのとりみ煮 おくらのかきと和え 白菜のスｰﾌﾟ	米飯 ﾐｰﾄﾞｰﾙのﾄﾂﾌﾅｰ フルーツ	1月24日 (土)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え たいみそ ヨーグルト	米飯 ハンバーグ 付) 温野菜 ｷﾞと野菜のマリネ ﾏｽｶｯﾄｾﾘｰ 白菜のｽﾐｽｰﾌﾟ	米飯 肉豆腐 小松菜のごまだれ和え フルーツ すまし汁						
1月5日 (月)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 のり佃煮 牛乳	米飯 ひらすの香味焼き 付) 野菜ｸﾘｰ ｷｬﾗｲｽのﾂﾅあえ 肉団子のｷｬｯﾌﾟ 煮 すまし汁	米飯 手作りロールキャベツ フルーツ	1月15日 (木)	米飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 のりたまごふりかけ 牛乳	パン ﾐｰﾄﾞｰﾙ 付) ﾏｯｼｭﾎﾟﾂﾄ 和風サラダ フルーツ ｺﾝｽﾓｽｰﾌﾟ	雑穀ごはん さばの蒲焼 付) 南瓜 白菜の煮びたし 蒸しなすボン酢かけ すまし汁	1月25日 (日)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩り あんかけのりたまごふりかけ 牛乳	米飯 ﾎｰｸﾁｬｯﾌﾟ 付) ほうれん草ｸﾘｰ ｷﾞとｷﾞの香ﾘｼﾞﾏﾝ 和フルーツ キャベツのスｰﾌﾟ	米飯 さばの焼き浸し 付) さつま芋甘煮 きのこのｶﾞｰﾙｸ炒め ｶﾜｸﾞﾗｰのゆず風味あえ すまし汁						
1月6日 (火)	米飯 みそ汁 ｷｬﾗｲｽの白和え いりこみそ ヨーグルト	米飯 シーフードカレー 海藻サラダ ﾌﾙｰﾁｬ フルーツ	米飯 魚のｶﾞｰﾙｸ醤油焼き 付) いんげﾝｸﾘｰ 厚揚げとごぼう炒め煮 もやしのおかか和え かぶのスｰﾌﾟ	1月16日 (金)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り 和えのり佃煮 牛乳	米飯 赤魚のねぎ味噌焼き 付) 大根なます 小松菜の炒め煮 春雨のｸﾞﾗｸﾞ すまし汁	米飯 豚の生姜焼き 付) ｷｬﾍﾞ ｸﾞﾘｰﾝ さつまのレモン煮 フルーツ ほうれん草のスｰﾌﾟ	1月26日 (月)	米飯 みそ汁 金平ごぼう ゆずみそ 牛乳	米飯 魚の香草ﾊﾞﾝﾌﾟ焼き 付) ｾﾛｯｺﾘｰ ひじきの甘酢和え ﾚﾊﾟｰの甘辛煮 卵とコーンのスｰﾌﾟ	米飯 豚ﾊﾞﾝﾌﾟ肉の中華煮 フルーツ						
1月7日 (水)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 たらこふりかけ 牛乳	七草ごはん とんかつ 付) 野菜ｸﾘｰ れんこんの金平 ささみの 赤だし	米飯 じゃが芋とﾁｰｽﾞのﾄﾂﾌﾅ 付) ブロッコリー フレッシュサラダ フルーツ ｺﾝｽﾓｽｰﾌﾟ	1月17日 (土)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 いりこみそ 牛乳	米飯 鶏の治部煮 付) かぶ ほうれん草のﾌﾙ ーツすまし汁	米飯 ひらすのﾑﾆｪﾙ 付) 彩り野菜ｸﾘｰ さつまのレモン煮 ｷｬﾍﾞ ｸﾞのｽﾐｸﾞ 和え ｵｸﾗのスｰﾌﾟ	1月27日 (火)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 のり佃煮 牛乳	雑穀ごはん 温しなぶ風 牛肉とｷﾞの炒め煮 フルーツ すまし汁	米飯 かれのいﾄﾂﾌﾅ ｸﾞ 焼き 付) イﾝｾﾞﾝｸﾘｰ 高野豆腐の煮物 ｶﾜｸﾞﾗｰのﾁｰｽﾞ ｻﾗｸﾞ ｷｬﾍﾞ ｸﾞのスｰﾌﾟ						
1月8日 (木)	米飯 みそ汁 ｷｬﾗｲｽ 金山時みそ 牛乳	米飯 ぶりの葱ﾌｰﾄﾞあんかけ 付) ｶﾜｸﾞﾗｰ ちくわサラダ フルーツ すまし汁	米飯 ﾊｰﾊﾞｷｬﾁｭｰｷﾝ 付) 人参ｸﾞﾗｯｾ 豚肉と茄子の炒め煮 ひじきのﾃﾞﾝﾃﾞ和え もやしのとりみスｰﾌﾟ	1月18日 (日)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 たらこふりかけ ヨーグルト	米飯 えび玉風 付) ﾋｰﾏｸﾞｸﾘｰ 豚肉とｲﾍﾞﾝｸﾞの炒め煮 和風サラダ もやしのスｰﾌﾟ	米飯 すき焼き風煮込み フルーツ	1月28日 (水)	米飯 みそ汁 湯豆腐 いりこみそ 牛乳	パン 魚のﾁｰｽﾞ ﾏﾈｰｽﾞ 焼き 付) ポテト 根菜の煮物 茄子でｲｶのマリネ ﾊﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ	米飯 鶏肉のつや煮 付) なす 野菜の中華炒め フルーツ すまし汁						
1月9日 (金)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え こんぶ佃煮 牛乳	雑穀ごはん 豚肉の塩だれ焼き 付) もやしｸﾘｰ 野菜かきあげ 小松菜のおひだし すまし汁	米飯 魚のﾎｲﾙ蒸し 白菜のたくあん和え ﾚﾊﾟｰの甘辛煮 フルーツ すまし汁	1月19日 (月)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 金山時みそ 牛乳	豚丼 白菜の中華風ｸﾞｰｸﾘｰ りんごゼリー すまし汁	米飯 赤魚のぼん酢焼き 付) 揚げ茄子 じゃが芋とｷﾞﾗﾝ高菜炒 ｷｬﾗｲｽﾞ すまし汁	1月29日 (木)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き たらこふりかけ 牛乳	米飯 ﾌﾙｺﾞｷ風 茄子の揚げ浸し フルーツ 春雨スｰﾌﾟ	米飯 魚の山芋蒸し 焼きビーフン 春雨のおかか和え すまし汁						
1月10日 (土)	米飯 みそ汁 金平ごぼう のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 鏡開き さばの柚庵焼き 付) 揚げ茄子 ふるふき大根 胡瓜とﾌﾞの酢物 芋ぜんざい	米飯 豚肉の豆乳鍋風 フルーツ	1月20日 (火)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 こんぶ佃煮 牛乳	米飯 ｼｰﾌｰﾄﾞｸﾞﾗﾀﾝ 糸こんにゃくの卵とじ ｺｰﾙﾄﾞｰｻﾗﾀﾞ じゃがいものスｰﾌﾟ	雑穀ごはん おでん フルーツ	1月30日 (金)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り 和え金山時みそ ヨーグルト	米飯 さばの塩焼き 付) 大根おろし 南瓜のいとし煮 ｷｬﾗｲｽのごまだれ和え 豆乳みそ汁	米飯 野菜たっぷりポトフ フルーツ						

<1月のイベント>

☆1月1日 お節料理
☆1月10日 鏡開き

☆1月7日 七草ごはん

* 材料の仕入れ状況等により献立を変更することがありますのでご了承ください

