



令和8年



1月献立表



甲府市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	曜	主食・副食 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	離乳食 (中期以降)	主な食材			☆午前のおやつ 午後のおやつ	主な食材		
				赤色 血や肉を作る食品	緑色 体の調子を整える食品	黄色 力や体温となる食品		赤色	緑色	黄色
5	月	ごはん つなかれー わふうさらだ りんごかじゅう	おかゆ ツナ煮 ポテトスープ		人參 玉ねぎ 0(卵)ブロッコリー 人參 0(卵)コーン	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう ひとくちぜりー せんべい むぎちや	★牛乳		
		522kcal・13.7g・ 13.0g・2.1g								
- 19	月	ごはん すぶた ちよれぎさらだ はるさめすーぷ	おかゆ 肉じゃが 白菜スープ	豚肉 キャベツ 0(卵)枝豆 なると	玉ねぎ 人參 ピーマン 0(卵)枝豆 0(卵)コーン 白菜	片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	☆かし・ぎゅうにゅう おうとうれとと せんべい むぎちや	★牛乳	黄桃	
		527kcal・13.1g・ 17.8g・1.7g								
6	火	ごはん とりにくのてりやき こまつなのなっとうあえ わかめのみそしる	おかゆ そぼろ煮 小松菜のみそ汁	鶏肉 納豆 おかか わかめ 味噌	玉ねぎ 人參 小松菜 人參 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	☆よーぐると・むぎちや ここあばたーさんど ぎゅうにゅう	★ヨーグルト		食パン パター 砂糖
		492kcal・21.8g・ 13.5g・2.0g						牛乳		
7	水	ほうとう さつまいもてんぷら ぶろっこりーのしおこんぶあえ	おかゆ 鶏肉のホクホク煮 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 味噌 かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ 人參	0(卵)ほうとう類 0(卵)ブロッコリー 人參	0(卵)ほうとう類 さつま芋 小麦粉 油	☆かし・ぎゅうにゅう ななくさがゆ みかん むぎちや	★牛乳	大根 人參 小松菜	米
		614kcal・17.9g・ 23.3g・2.8g							みかん	
- 21	水	ほうとう さつまいもてんぷら ぶろっこりーのしおこんぶあえ	おかゆ 鶏肉のホクホク煮 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 味噌 かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ 人參	0(卵)ほうとう類 0(卵)ブロッコリー 人參	0(卵)ほうとう類 さつま芋 小麦粉 油	☆かし・ぎゅうにゅう さけおにぎり むぎちや	★牛乳		米
		665kcal・17.5g・ 23.4g・2.6g								
8	木	こっぺぱん とりにくだんごのけちやつぶに まかにさらだ こんそめすーぷ	パンがゆ 鶏肉のコトコト煮 ほうれん草スープ	鶏肉 ハム	玉ねぎ 人參 キャベツ 人參 0(卵)コーン しめじ 玉ねぎ ほうれん草	コッペパン 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨドレ	☆よーぐると・むぎちや ぶりん ぶりっつ ぎゅうにゅう	★ヨーグルト		
		457kcal・21.5g・ 15.0g・2.2g						牛乳		
9	金	ごはん さわらのにつけ はくさいのおかかあえ とんじる	おかゆ 白身魚の野菜煮 人參のみそ汁	鰯 おかか 豚肉 味噌	長ねぎ 白菜 人參 もやし 人參 玉ねぎ ごぼう	砂糖 片栗粉 0(卵)玉ねぎ 0(卵)コーン	☆かし・ぎゅうにゅう ちーずいらせんべい むぎちや	★牛乳	チーズ 味噌 ニラ	小麦粉 ごま油
		510kcal・21.6g・ 18.1g・2.0g								
10	土	ちゅうかどん ちゅうかすーぷ	おかゆ 野菜そぼろ キャロットスープ	豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 0(卵)コーン	人參 玉ねぎ チンゲン菜 0(卵)コーン	米 麦 油 砂糖 片栗粉	☆ぜりー・むぎちや せんべい りんごかじゅう	★牛乳		
		466kcal・9.9g・ 16.1g・0.5g								
- 26	月	ごはん にくじゃが つなあえ とうふのすまししる	おかゆ 豆腐野菜 玉ねぎのすまし汁	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人參 0(卵)いんげん キャベツ 人參 0(卵)枝豆 えのき	米 麦 じゃが芋 白滝 油 砂糖 砂糖	☆よーぐると・むぎちや ばなぼん ぎゅうにゅう	★ヨーグルト	バナナ	ホットケーキ ミックス 油
		563kcal・21.0g・ 21.2g・1.5g						牛乳		
13	火	なぼりたん ぶろっこりーのごまねーずあえ ちんげんさいすーぷ	おかゆ 野菜煮込み チンゲン菜スープ	ウィンナー 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	玉ねぎ 人參 ピーマン 0(卵)ブロッコリー 人參 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 油 ごま マヨドレ	☆かし・ぎゅうにゅう おしるこ せんべい むぎちや	★牛乳	小豆	上新粉 白玉粉
		489kcal・20.6g・ 14.0g・2.1g								
- 27	火	なぼりたん ぶろっこりーのごまねーずあえ ちんげんさいすーぷ	おかゆ 野菜煮込み チンゲン菜スープ	ウィンナー 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	玉ねぎ 人參 ピーマン 0(卵)ブロッコリー 人參 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 油 ごま マヨドレ	☆かし・ぎゅうにゅう みかん せんべい むぎちや	★牛乳	みかん	
		435kcal・17.1g・ 13.9g・2.0g								
14	水	ごはん しおやさしいため さといものにも かぶのみそしる	おかゆ 鶏そぼろ かぶのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	キャベツ 人參 玉ねぎ 大根 0(卵)いんげん 人參 かぶ かぶの葉	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 0(卵)玉ねぎ 0(卵)コーン 0(卵)枝豆	☆よーぐると・むぎちや ふのさくさくかりんとう ぎゅうにゅう	★ヨーグルト		餃子 パター 砂糖
		500kcal・22.6g・ 14.2g・1.6g						牛乳		
15	木	しょくぱん さけふらい すていっくさらだ はくさいのとりみすーぷ	パンがゆ 白身魚のふわふわ煮 大根スープ	鮭 味噌 豆腐	大根 人參 0(卵)ブロッコリー 白菜 人參 しめじ	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 片栗粉	☆かし・ぎゅうにゅう おれんじぜりー さっぽろぼと むぎちや	★牛乳		
		475kcal・21.8g・ 17.8g・2.1g								
16	金	ごはん ぼーくかれー くるとんいりさらだ じょあ	おかゆ じゃがそぼろ キャベツスープ	豚肉 キャベツ 0(卵)枝豆	人參 玉ねぎ キャベツ 人參 0(卵)枝豆	米 麦 じゃが芋 油 クルトン 砂糖 オリーブ油	☆よーぐると・むぎちや きなこまかに ぎゅうにゅう	★ヨーグルト	きな粉	マカロニ 砂糖
		590kcal・20.4g・ 19.0g・2.1g						牛乳		
17	土	ごはん いりどり わかめのすのもの ふのみそしる	おかゆ 鶏肉のうま煮 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 わかめ 味噌	人參 玉ねぎ 0(卵)いんげん 0(卵)ブロッコリー 人參 玉ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 鮭 じゃが芋	☆ぜりー・むぎちや せんべい りんごかじゅう	★牛乳		
		428kcal・14.5g・ 7.2g・1.2g								