



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
5月	ごはん つなかれー わふうさらだ 522kcal・13.7g・13.0g・21g	おかゆ ツナ煮 ポテトスープ	赤色 緑色 黄色 血や肉を作る食品 体の調子を整える食品 力や体温となる食品	米麦 ☆かし・ぎゅうにゅう ひとくちぜりー せんべい むぎちや	赤色 緑色 黄色 ☆牛乳 おもてなし
- 月	ごはん すぶた ちょれぎさらだ 527kcal・13.1g・17.8g・1.7g	おかゆ 肉じゃが 白菜スープ	米麦 豚肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 ジャガイモ 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう おうとうれとると せんべい むぎちや	☆牛乳 黄桃
	はるさめすーぶ		なると (冷)コーン 白菜	春雨	
	ごはん とりにくのてりやき こまつななのなつとうあえ 492kcal・21.8g・13.5g・2.0g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 納豆 おかか 小松菜 人参 わかめ 味噌	☆よーぐると・むぎちや ここあばたーさんど 牛乳	
- 火	ごはん ほうとう さつまいものてんぷら ぶろっこリーのしおこんぶあえ 614kcal・17.9g・23.3g・2.8g	おかゆ 鶏肉のホクホク煮 大根のみそ汁	豚肉 炙焼 味噌 鶏昆布 かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ 人参 (冷)ほうとう麺	☆かし・ぎゅうにゅう さつま芋 小麦粉 油 なくさがゆ みかん むぎちや	☆牛乳 大根 人参 小松菜 米
	さつまいものてんぷら ぶろっこリーのしおこんぶあえ 665kcal・17.5g・23.4g・2.6g		さつま芋 小麦粉 油 (冷)ほうとう麺	みかん	
	ぶろっこリーのしおこんぶあえ 457kcal・21.8g・15.0g・2.2g		さつま芋 小麦粉 油 (冷)ほうとう麺	むぎちや	
- 水	こつぺぱん とりにくだんごのけちやつぶに まかろにさらだ 457kcal・21.8g・15.0g・2.2g	パンがゆ 鶏肉のコトコト煮 ほうれん草スープ	コッペパン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ 人参 (冷)コーン しめじ 玉ねぎ ほうれん草	☆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 牛乳
	ごはん さわらのにつけ はくさいのおかあえ 510kcal・21.6g・18.1g・2.0g		米麦 鶏肉 長ねぎ おかか 豚肉 味噌	☆かし・ぎゅうにゅう ちーずにらせんべい むぎちや	
	とんじる ちゅうかどん ちゅうかすーぶ 466kcal・9.9g・16.1g・0.5g		米麦 豚肉 チキン玉ねぎ (冷)コーン	☆ゼリー・むぎちや せんべい りんごかじゅう	
- 土	ごはん にくじやが つなあえ 563kcal・21.0g・21.2g・1.5g	おかゆ 野菜そぼろ キャロットスープ	米麦 豚肉 玉ねぎ ツナ	☆よーぐると・むぎちや ばなほん ぎゅうにゅう	☆ヨーグルト 牛乳 バナナ ホットケーキミックス油
	なぽりたん ぶろっこリーのごまねーずあえ ちんげんさいすーぶ 489kcal・20.6g・14.0g・2.1g		ウインナー (冷)ブロッコリー 豚肉 玉ねぎ チキン玉ねぎ みじめじ	☆かし・ぎゅうにゅう おしるこ せんべい むぎちや	
	なぽりたん ぶろっこリーのごまねーずあえ ちんげんさいすーぶ 435kcal・17.1g・13.9g・2.0g		ウインナー (冷)ブロッコリー 豚肉 玉ねぎ チキン玉ねぎ みじめじ	☆かし・ぎゅうにゅう みかん せんべい むぎちや	
- 火	ごはん しおやさいいため さといものもの 500kcal・22.6g・14.2g・1.6g	おかゆ 鶏そぼろ かぶのみそ汁	米麦 鶏肉 玉ねぎ さつま揚げ 油揚げ 味噌	☆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 牛乳 パン 鮭
	かぶのみそ汁 475kcal・21.8g・17.8g・2.1g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 大根 いんげん 人参 砂糖	ぎゅうにゅう	
	はくさいのどろみすーぶ 459kcal・20.4g・19.0g・2.1g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	牛乳	
- 水	ごはん さけふらい すていっくさらだ 475kcal・21.8g・17.8g・2.1g	おかゆ 白身魚のふわふわ煮 大根スープ	米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	☆よーぐると・むぎちや おれんじゼリー さっぽろぼてと	☆ヨーグルト 牛乳 鮭 パン
	しょくぱん さけふらい すていっくさらだ 475kcal・21.8g・17.8g・2.1g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	むぎちや	
	はくさいのどろみすーぶ 459kcal・20.4g・19.0g・2.1g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	☆よーぐると・むぎちや	
- 木	ごはん ぽーくかれー くるとんいりさらだ 590kcal・20.4g・19.0g・2.1g	おかゆ 鶏肉のうま煮 じゃが芋のみそ汁	米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	☆ゼリー・むぎちや せんべい りんごかじゅう	☆ヨーグルト 牛乳 マカロニ 砂糖
	じょあ		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	きなこまかろに	
	ごはん いりどり わかめのすのもの 428kcal・14.5g・7.2g・1.2g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	ぎゅうにゅう	
- 土	ごはん わふうさらだ 522kcal・13.7g・13.0g・21g	おかゆ 鶏肉のうま煮 じゃが芋のみそ汁	米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	☆ゼリー・むぎちや せんべい りんごかじゅう	☆ヨーグルト 牛乳 マカロニ 砂糖
	わふうさらだ 428kcal・14.5g・7.2g・1.2g		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	りんごかじゅう	
	じょあ		米麦 鶏肉 玉ねぎ 砂糖	牛乳	