

給食献立表

令和8年1月

帯広市 こども課

日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ	日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ
5 月	カレー コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー パイン缶	カレーライス コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー パイン缶	おさつごま焼き 牛乳	22 木	ほうれん草スープ たらムニエル 炒り鶏 小松菜おひたし りんご	ご飯 ほうれん草スープ たらムニエル 炒り鶏 小松菜おひたし りんご	源氏パイ 米菓子 ヤクルト400
6 火	いも味噌汁 鮭照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のりあえ りんご	ふりかけご飯 いも味噌汁 鮭照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のりあえ りんご	チョイス レーズン 牛乳	23 金	白菜味噌汁 高野豆腐玉子とじ さつまいも天 もやしのりあえ バナナ	ご飯 白菜味噌汁 高野豆腐玉子とじ さつまいも天 もやしのりあえ バナナ	ジャムサンド 牛乳
7 水	中華スープ マー婆ー豆腐 大根とツナの煮物 もやしのナムル バナナ	ご飯 中華スープ マー婆ー豆腐 大根とツナの煮物 もやしのナムル バナナ	キャロットケーキ 牛乳	24 土	焼きそば わかめスープ バナナ	焼きそば わかめスープ バナナ	
8 木	麸味噌汁 豆腐入りチキンナゲット いもそぼろ煮 マヨネーズあえ みかん	ご飯 麸味噌汁 豆腐入りチキンナゲット いもそぼろ煮 マヨネーズあえ みかん	米菓子 ピピピチーズ 牛乳	26 月	大根味噌汁 豆腐の照り焼き いもベーコン煮 野菜さっぱりあえ バナナ	炒め納豆ご飯 大根味噌汁 豆腐の照り焼き いもベーコン煮 野菜さっぱりあえ バナナ	お好み焼き 牛乳
9 金	玉ねぎ味噌汁 親子丼 ごぼう炒り煮 バナナ ほうれん草昆布あえ	親子丼 玉ねぎ味噌汁 ごぼう炒り煮 バナナ ほうれん草昆布あえ	鉄の国のアリス 米菓子 牛乳	27 火	白菜と肉団子のスープ さば照り煮 煮合わせ キャベツごまあえ りんご	ご飯 白菜と肉団子のスープ さば照り煮 煮合わせ キャベツごまあえ りんご	オールレーズン 米菓子 牛乳
10 土	わかめうどん バナナ	わかめうどん バナナ		28 水	南瓜味噌汁 すき焼き風煮 切干大根とひじきの煮物 チンゲン菜昆布あえ バナナ	ご飯 南瓜味噌汁 すき焼き風煮 切干大根とひじきの煮物 チンゲン菜昆布あえ バナナ	いもしと 牛乳
13 火	大根味噌汁 ポパイオムレツ 南瓜といんげんの煮物 もやしおひたし りんご	ご飯 大根味噌汁 ポパイオムレツ 南瓜といんげんの煮物 もやしおひたし りんご	サッポロボテトミニ 牛乳	29 木	水菜澄まし汁 肉みそおでん 金平 パイン缶 ほうれん草のりあえ	ご飯 水菜澄まし汁 肉みそおでん 金平 パイン缶 ほうれん草のりあえ	ルヴァン 甘納豆 牛乳
14 水	豆腐味噌汁 若鶏桑焼 さつまいも甘辛煮 チーズおかかあえ バナナ	ご飯 豆腐味噌汁 若鶏桑焼 さつまいも甘辛煮 チーズおかかあえ バナナ	バターカレーおにぎり お茶	30 金	かぶのスープ 鶏肉のトマトクリーム煮 南瓜甘辛煮 もやしおひたし りんご	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のトマトクリーム煮 南瓜甘辛煮 もやしおひたし りんご	米菓子 ブリッツ 牛乳
15 木	手作り味噌ラーメン りんご	チーズおかかおにぎり 手作り味噌ラーメン りんご	あすなろヨーグルト ピスコ お茶	31 土	具たくさんうどん バナナ	具たくさんうどん バナナ	
16 金	ポトフ ポークチャップ ひじきの煮物 キャベツ昆布あえ バナナ	ご飯 ポトフ ポークチャップ ひじきの煮物 キャベツ昆布あえ バナナ	風船ドーナツ 牛乳				
17 土	スパゲッティツナトマトソース コンソメスープ バナナ	スパゲッティツナトマトソース コンソメスープ バナナ					
19 月	コーンシチュー ワインソテー 生揚煮物 小松菜ごまあえ りんご	ご飯 コーンシチュー ワインソテー 生揚煮物 小松菜ごまあえ りんご	フルーツあえ 牛乳				
20 火	なす味噌汁 ホッケフライ キャベツ炒め煮 しらすあえ バナナ	ひじきご飯 なす味噌汁 ホッケフライ キャベツ炒め煮 しらすあえ バナナ	たべっこどうぶつ 米菓子 牛乳				
21 水	三色丼 椎茸澄まし汁 豚肉梅味噌焼き 南瓜バター煮 みかん ブロッコリーごまあえ	三色丼 椎茸澄まし汁 豚肉梅味噌焼き 南瓜バター煮 みかん ブロッコリーごまあえ	カステラ お茶				

風邪予防に効果的♪



●ビタミンA

⇒ ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。
皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあり、感染症を予防し免疫力アップに役立ちます。

●ビタミンC

⇒ 芋、ブロッコリー、みかん、いちご、キウイなどの野菜や果物に多く含まれています。
風邪に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。



今月の行事

1月21日(水) 誕生会

栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	496 kcal	19.2 g	15.9 g	1.9 g
3歳以上児 (副食のみ)	410 kcal	19.0 g	16.6 g	2.2 g

(平日の栄養平均値)

※ 行事、材料の関係で変更もありますのでご了承ください。