

## 2026年1月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)	
1	木					
2	金				<b>あけまして おめでとうございます</b>	
3	土					
4	日					
5	月	ゆかりごはん 魚西京焼き 小松菜和風和え こんにゃく土佐煮 すまし汁		みかん	大豆としらすの甘辛揚 スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ●鮭、しょうが ●ひじき、小松菜、コーン、ツナ ●板こんにゃく、かつお節●大根、人参、わかめ ●みかん ◆大豆、しらす干し
6	火	ごはん ハンバーグ 白菜甘酢和え 和風ボテトサラダ 味噌汁		バナナ	きな粉クッキー スキムミルク	●米、●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参 スキムミルク●白菜、人参、油揚げ ●じゃがいも、きゅうり、ツナ、ごま ●玉ねぎ、もやし、しめじ●バナナ ◆小麦粉、きな粉、バター、スキムミルク
7	水	ごはん ポークチャップ チンゲン菜中華和え ちくわしょうゆマヨ炒め スープ		オレンジ	七草おにぎり お茶	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ●チンゲン菜、もやし、きゅうり ●ちくわ●木綿豆腐、人参、えのきたけ ●オレンジ ◆米、七草、青菜ふりかけ、ごま
8	木	ごはん ツナ大根 ほうれん草和え物 さつまいも天ぷら		りんご	ピザトースト スキムミルク	●米●大根、ツナ、玉ねぎ、人参、厚揚げ、糸こんにゃく ごぼう●ほうれん草、人参、えのきたけ ●さつまいも、てんぷら粉 ●りんご ◆食パン、ピーマン、コーン、チーズ
9	金	ごはん 魚マヨネーズ焼き キャベツおかか和え かぼちゃサラダ 味噌汁		バナナ	麸ラスク みかん スキムミルク	●米●たら、玉ねぎ、人参、しめじ、スキムミルク ●キャベツ、人参、かつお節 ●かぼちゃ、きゅうり、コーン ●切干大根、もやし、ねぎ●バナナ ◆おつゆ麸、バター◆みかん
10	土	きのこあんかけうどん チンゲン菜ツナ和え		オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ ねぎ、しょうが●チンゲン菜、白菜、ツナ ●オレンジ
11	日					
12	月				<b>成人の日</b>	
13	火	大豆カレーライス ごぼうサラダ チーズ		みかん	ツナマフィン スキムミルク	●米、豚ひき肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参 カレールウ、スキムミルク ●ごぼう、きゅうり、人参、ひじき、ごま ●チーズ●みかん ◆ホットケーキミックス、ツナ、バター、スキムミルク バセリ粉
14	水	ごはん タンドリーフィッシュ 小松菜変わり和え ベイクドじゃが 豚汁		りんご	フルーツヨーグルト お茶	●米●たら、ヨーグルト、カレー粉、小麦粉 ●小松菜、人参、ウインナー●じゃがいも、バセリ粉 ●豚肉、大根、人参、油揚げ、ねぎ ●りんご ◆ヨーグルト、スキムミルク、みかん缶、バナナ
15	木	ごはん 八宝菜 花野菜ごま和え ちくわ磯辺焼き		オレンジ	さつまいもおにぎり お茶	●米●豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、しめじ 赤板かまぼこ、きくらげ、しょうが ●ブロッコリー、カリフラワー、ごま ●ちくわ、青のり●オレンジ ◆米、さつまいも、ごま塩ふりかけ

2026年1月 献立表(16日～31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)	
16	金	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き もやしナムル 五目豆煮物 すまし汁	バナナ	ハートパイ スキムミルク	●米●鮭、キャベツ、玉ねぎ、コーン ●もやし、ほうれん草、人参、ごま ●大豆、ひじき、人参、板こんにゃく ●おつゆ麩、えのきたけ、ねぎ●バナナ ◆パイシート	
17	土	豚丼 味噌汁	みかん	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、しょうが、ねぎ ●白菜、しめじ、わかめ●みかん	
18	日					
19	月	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 小松菜和え物 ころころサラダ スープ	バナナ	しらすトースト スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、小麦粉、マーマレードジャム ●小松菜、もやし、人参 ●大豆、きゅうり、コーン ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●バナナ ◆食パン、しらす干し、青のり	
20	火	ごはん 魚ムニエル キャベツゆかり和え ちくわ金平 味噌汁	オレンジ	ゼリー せんべい お茶	●米●たら、バター、小麦粉 ●キャベツ、きゅうり、ゆかりふりかけ ●ちくわ、ごま●玉ねぎ、人参、なめこ●オレンジ ◆かんてんぱぱ◆ぱりんこ	
21	水	わかめごはん 根菜シチュー こまツナサラダ 和風スパゲティ 	りんご	ココアマフィン スキムミルク	●米、わかめふりかけ ●鶏肉、じゃがいも、れんこん、人参、コーン クリームシチュー、ルウ、スキムミルク ●小松菜、きゅうり、ツナ ●スパゲティ、玉ねぎ、しめじ●りんご ◆ホットケーキミックス、スキムミルク、ココア	
22	木	ごはん 魚竜田揚げ ほうれん草白和え かぼちゃオーブン焼き すまし汁	みかん	大学芋 スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●ひじき、ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま ●かぼちゃ●大根、人参、水菜●みかん ◆さつまいも、黒ごま	
23	金	ごはん れんこんつくね プロッコリー和え物 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	チーズクッキー スキムミルク	●米●鶏ひき肉、れんこん、玉ねぎ、木綿豆腐、ねぎ スキムミルク●プロッコリー、人参 ●切干大根、人参、油揚げ ●キャベツ、もやし、わかめ●バナナ ◆小麦粉、チーズ、バター、スキムミルク	
24	土	しょうゆラーメン ちくわのりマヨ炒め		りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚ひき肉、キャベツ、もやし、人参 コーン、ねぎ ●ちくわ、青のり●りんご
25	日					
26	月	ごはん 冬野菜ポトフ  春雨サラダ こんにゃく甘辛炒め	オレンジ	おからドーナツ スキムミルク	●米●ウインナー、白菜、じゃがいも、大根、玉ねぎ 人参、しょうが ●春雨、きゅうり、人参、ごま ●板こんにゃく●オレンジ ◆ホットケーキミックス、おから、スキムミルク	
27	火	ごはん 魚かば焼き ほうれん草和風和え 高野豆腐煮物 すまし汁	りんご	マシュマロサンド スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが ●ほうれん草、ひじき、人参、かつお節、刻みのり ●高野豆腐 ●玉ねぎ、人参、わかめ●りんご ◆グラッカー、マシュマロ	
28	水	ツナピラフ 鶏肉ごまから揚げ キャベツソテー マカロニナポリタン スープ ひとくちゼリー 	お誕生日会		ヨーグルトケーキ スキムミルク 	
29	木	ごはん 白菜麻婆豆腐 切干大根サラダ れんこん金平 	みかん	焼き込みおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、白菜、木綿豆腐、人参、ねぎ しょうが、にんにく ●切干大根、きゅうり、塩昆布 ●れんこん、ごま●みかん ◆米、ひじき、油揚げ、人参 	
30	金	ごはん さつま揚げ わかめ酢の物 かぼちゃ煮物 すまし汁	りんご	ジャムサンド スキムミルク	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、しょうが スキムミルク ●わかめ、キャベツ、きゅうり、ごま ●かぼちゃ●小松菜、玉ねぎ、おつゆ麩●りんご ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム	
31	土	鶏そぼろ丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏ひき肉、しょうが、小松菜、人参、コーン 刻みのり、ごま ●さつまいも、玉ねぎ、ねぎ ●オレンジ	

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。