

# 1月 予定献立表



みやぎ乳児院 2026.1.1発行

| 月日               | 曜日 | 朝食                            | おやつ         | 昼食   | おやつ                      | 夕食   |
|------------------|----|-------------------------------|-------------|--|--------------------------|--|
| 1日<br>15日<br>29日 | 木  | 鮭ごはん 味噌汁<br>大根のおかか煮 チーズ       | 牛乳          | わかめごはん<br>雑煮風すまし汁<br>豆腐入り松風焼<br>さつまいもとりんごの煮物 | きなこ<br>プリン               | ごはん 味噌汁<br>油麩丼の具<br>フルッコリー<br>果物               |
| 2日<br>16日<br>30日 | 金  | ごはん 味噌汁<br>さといものそぼろ煮<br>フルーツ缶 | 飲む<br>ヨーグルト | ホットケーキ<br>スープ<br>ポークピーンズ<br>バナナ              | お菓子<br>ジュース              | ごはん 味噌汁<br>南瓜コロッケ<br>かぶとベーコンのコンソメ煮<br>果物       |
| 3日<br>17日<br>31日 | 土  | ごはん 味噌汁<br>豆腐のおかか炒め<br>チーズ    | 牛乳          | 丸パン<br>スープ<br>じゃがいものミートグラタン<br>ヨーグルト         | ゼリー<br>(3日はとろける<br>ゼリー)  | 納豆ごはん 味噌汁<br>魚の塩こうじ焼き<br>さつまいもの甘煮<br>果物        |
| 4日<br>18日        | 日  | そぼろごはん 味噌汁<br>ひじき煮<br>ヨーグルト   | 牛乳          | 焼きうどん<br>すまし汁<br>オニオソーリング<br>チーズ             | キャロット<br>ケーイ<br>(4日はお菓子) | ごはん 味噌汁<br>ツナと豆腐の落とし揚げ<br>トマト<br>果物            |
| 5日<br>19日        | 月  | 丸パン ミロ<br>野菜のカレー炒め<br>フルーツ缶   | 牛乳          | お好み焼き<br>すまし汁<br>鶏肉の照り焼き<br>バナナ              | フルーチェ<br>ムース             | ごはん 味噌汁<br>麻婆豆腐<br>スティックきゅうり<br>果物             |
| 6日<br>20日        | 火  | ごはん 味噌汁<br>じゃがいものツナ煮<br>ヨーグルト | ジョア         | おにぎり<br>にら玉汁<br>魚のバター醤油焼き<br>フルッコリーのおかか和え    | お菓子<br>ジュース              | ごはん 味噌汁<br>ささみのスティックフライ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>果物 |
| 7日<br>21日        | 水  | 鮭ごはん 味噌汁<br>厚揚げのそぼろ煮<br>フルーツ缶 | 牛乳          | サンドイッチ(ジャム)<br>ミネストローネ<br>鶏肉のママレード焼き<br>チーズ  | クッキー                     | ごはん 味噌汁<br>春巻き<br>すき昆布煮<br>果物                  |
| 8日<br>22日        | 木  | 食パン スープ<br>ミートボール<br>バナナ      | 牛乳          | きつねうどん<br>鶏ひき肉のみそ焼き<br>かぼちゃ煮<br>ヨーグルト        | マカロニ<br>きな粉              | ごはん 味噌汁<br>お豆腐ナゲット<br>にんじんしりしり<br>果物           |
| 9日<br>23日        | 金  | ごはん 味噌汁<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>チーズ   | 牛乳          | ごはん<br>みそけんちん汁<br>甘辛唐揚げ<br>果物                | 豆腐<br>ドーナツ               | ごはん 味噌汁<br>魚のチーズ焼き<br>さつまいもの金平<br>果物           |
| 10日<br>24日       | 土  | ごはん 味噌汁<br>炒り豆腐 フルーツ缶         | 飲む<br>ヨーグルト | ミートソースペンネ<br>スープ<br>フライドポテト<br>バナナ           | プリン                      | 納豆ごはん 味噌汁<br>生姜焼き<br>うまっこりー<br>果物              |
| 11日<br>25日       | 日  | 丸パン スープ<br>野菜炒め<br>ヨーグルト      | 牛乳          | ごはん ツナそぼろ<br>味噌汁<br>バーベキューチキン<br>粉ふき芋        | パン耳<br>ラスク               | カレーライス<br>スープ<br>マカロニサラダ<br>果物                 |
| 12日<br>26日       | 月  | そぼろごはん 味噌汁<br>切干大根煮 チーズ       | 牛乳          | ごはん<br>豚汁<br>白身魚のフライ<br>ほうれん草のマヨサラダ          | フルーツ<br>ポンチ              | ごはん 味噌汁<br>肉豆腐煮<br>かぼちゃのソテー<br>果物              |
| 13日<br>27日       | 火  | ごはん 味噌汁<br>厚揚げのカレーそぼろ煮<br>バナナ | ジョア         | 丸パン<br>にんじんのポタージュ<br>スパニッシュオムレツ<br>ヨーグルト     | ふかし芋                     | 納豆ごはん 味噌汁<br>魚のちゃんちゃん焼き<br>果物                  |
| 14日<br>28日       | 水  | 食パン ミロ<br>ワインソーテー<br>フルーツ缶    | 牛乳          | うーめん<br>魚の磯辺焼き<br>人参甘煮<br>バナナ                | マシュマロ<br>フレーク            | ごはん 味噌汁<br>煮込みハンバーグ<br>コールスロー<br>果物            |

※赤〇→3階の各ホームのみ、マヨドレで味付けをお願いします

※献立は変更になる場合があります

