

2026



# 1月 こんだてひょう

今月の郷土料理

ちゃんこ鍋 (東京都)



★20日の『ちゃんこ鍋』は東京都の郷土料理です。  
『ちゃんこ鍋』とはだし汁や鶏ガラで作ったスープに、鶏肉と白菜、にんじんなどの野菜や豆腐などを煮込んだ鍋料理です。“ちゃんこ”とは力士が食べる料理のことで、『ちゃんこ鍋』は一度に大量に作れて野菜や肉など様々な食材を食べることができる、力士には欠かせない料理とされています。

5 (げつ)	6 (か)	7 (すい)	8 (もく)	9 (きん)	10 (ど)
ごはん カレー フルーツポンチ  482/375kcal	ごはん フーヨーハイ ツナサラダ フルーツ  525/386kcal	ごはん だいこんとりにくのにも スパゲティソテー フルーツ  433/331kcal	ごはん とうふのいそべあげ こふきいも ほうれんそうのコーンあえ フルーツ  421/329kcal	パン カレーふうみムニエル トマト さつまじる フルーツ  443/307kcal	ごはん ぎゅうにくととうふのみそだき さつまいものグラッセ フルーツ  421/324kcal
12 (げつ)	13 (か)	14 (すい)	15 (もく)	16 (きん)	17 (ど)
 成人の日	ごはん エビボール トマト マカロニサラダ フルーツ  425/323kcal	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのおおゆで コーンスープ フルーツ  508/405kcal	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき ブロッコリーのおおゆで みそしる フルーツ  408/328kcal	パン さかなのごまやき こふきいも こまつなのおかかあえ フルーツ  496/313kcal	おやこうどん かぼちゃサラダ フルーツ  343/271kcal
19 (げつ)	20 (か)	21 (すい)	22 (もく)	23 (きん)	24 (ど)
ごはん カレー わふうサラダ  426/324kcal	ごはん フーヨーハイ ツナサラダ フルーツ  525/386kcal	ごはん だいこんとりにくのにも スパゲティソテー フルーツ  433/331kcal	ごはん とうふのいそべあげ ★ちゃんこなべ フルーツ  432/340kcal	パン カレーふうみムニエル トマト さつまじる フルーツ  443/307kcal	ごはん ぎゅうにくととうふのみそだき さつまいものグラッセ フルーツ  421/324kcal
26 (げつ)	27 (か)	28 (すい)	29 (もく)	30 (きん)	31 (ど)
ごはん さかなのフライ フライドポテト グリーンサラダ フルーツ  461/367kcal	ごはん エビボール トマト マカロニサラダ フルーツ  425/323kcal	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのおおゆで コーンスープ フルーツ  508/405kcal	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき ブロッコリーのおおゆで みそしる フルーツ  408/328kcal	パン さかなのごまやき こふきいも こまつなのおかかあえ フルーツ  496/313kcal	おやこうどん かぼちゃサラダ フルーツ  343/271kcal

\*エネルギー表示は 幼児/乳児 kcalとなっています。

\*仕入れ等の事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。