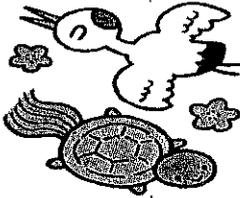
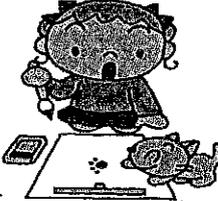


1月 献立表

火		水		木		金		土			
1月31日											
れんこんごはん れんこん・ツナ・コーン・みりん・しょうゆ・ごま油 鶏肉のバター醤油焼き 鶏もも肉・しょうゆ・バター・みりん しらす和え チンゲン菜・白菜・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 じゃがいも・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩								1日 冬季休園			
レモン蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・レモン・ヨーグルト・牛乳											
3日											
冬季休園		4日 チリコンカンライス 豚ミンチ・玉ねぎ・大豆水餃・人参・ごぼう・れんこん・カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・三温糖 清汁 鶏・わかめ・しょうゆ・塩		5日 豚肉と切干の炒め煮 豚肉・切干大根・人参・ごま油・しょうゆ・三温糖・みりん・だし汁 じゃこ炒め れんこん・しめじ・玉ねぎ・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・ごま油 梅和え キャベツ・小松菜・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ みそ汁 かぶ・油揚げ・ねぎ・みそ		6日 松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・人参・パン粉・ごま・みそ・三温糖・しょうゆ・塩 ケチャップ炒め チンゲン菜・ツナ・パプリカ・エリンギ・ケチャップ・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 黒豆ポテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・ほうれん草・マヨネーズ・塩・三温糖 スープ 春雨・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ		7日 鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 ごぼうのごま煮 ごぼう・玉ねぎ・三度重・つきこんやく・酢・みりん・しょうゆ・ごま 紅白なます 大根・金時人参・すし酢・酢・塩 七草汁 七草・かぼちゃ・みそ		8日 中華丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・エリンギ・人参・白ねぎ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油 清汁 さつまいも・ほうれん草・ねぎ・しょうゆ・塩	
おにぎり りんご チーズ わかめ											
10日 成人の日											
		11日 鱈のオニマヨ焼き 鱈・玉ねぎ・パセリ・マヨネーズ・塩・しょうゆ かぶのそぼろ煮 かぶ・かぶの葉・鶏ミンチ・しょうゆ・三温糖・みりん・片栗粉 ブロッコリーの和風マリネ ブロッコリー・れんこん・人参・しょうゆ・油・酢 みそ汁 しいも・キャベツ・豆腐・みそ		12日 ポーキングジャー 豚肉・生巻・りんご・玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん 甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 磯辺和え ほうれん草・大根・人参・焼のり・しょうゆ 清汁 しる菜・ごぼう・エリンギ・しょうゆ・塩		13日 鶏肉の柚庵焼き 鶏もも肉・柚子・酒・三温糖・しょうゆ 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 酢の物 梅肉・もやし・水菜・小松菜・パプリカ・しょうゆ・すし酢・酢 かす汁 豚肉・かぶ・つきこんやく・人参・ねぎ・塩・みそ		14日 白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩・みりん 切干大根の炒め煮 切干大根・玉ねぎ・人参・ごぼう・ねぎ・三温糖・しょうゆ・ごま油 ごま和え 白菜・チンゲン菜・人参・ごま・しょうゆ 豆乳スープ ほうれん草・えのき・コーン・豆乳・しょうゆ・塩・コンソメ		15日 豚汁うどん 豚肉・小松菜・玉ねぎ・白ねぎ・人参・乾燥・三温糖・みりん・みそ・しょうゆ・塩・油 和え物 かぼちゃ・キャベツ・しめじ・しょうゆ・三温糖	
ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム											
17日											
中華風ご飯 豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油 鯖のカレー竜田焼き 鯖・塩・しょうゆ・みりん・酒・カレー粉・片栗粉 土佐酢和え キャベツ・れんこん・人参・すし酢・酢・しょうゆ・かつお 清汁 かぼちゃ・ほうれん草・しょうゆ・塩		18日 手羽元の南部焼き 鶏手羽元・酒・みりん・しょうゆ・黒ごま 大根と油揚げの煮物 大根・油揚げ・エリンギ・三温糖・みりん・しょうゆ ゆかりサラダ チンゲン菜・人参・カリフラワー・オリーブ油・しょうゆ・ゆかり粉 スープ 鶏・ごぼう・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ		19日 豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・唐辛子・ほうれん草・パプリカ・三温糖・みりん・しょうゆ・油 焼きさつまいも さつまいも・油 春菊のナムル 春菊・もやし・白菜・人参・しょうゆ・ごま油 みそ汁 キャベツ・わかめ・えのき・みそ		20日 白身魚の風味焼き 白身魚・かぼちゃ果汁・しょうゆ・みりん ひじき煮 ひじき・人参・水菜・大豆・しめじ・三温糖・しょうゆ 和風和え 小松菜・水菜・コーン・人参・三温糖・しょうゆ 清汁 長いも・玉ねぎ・かいわれ大根・しょうゆ・塩		21日 お誕生会 おすし 干びよう・人参・御菜・ちりめんじゃこ・れんこん・すし酢・酢・しょうゆ・三温糖・塩 クリスピーチキン 鶏ささみ・塩・片栗粉・コーンフレーク スパゲティサラダ スパゲティ・ブロッコリー・パプリカ・人参・マヨネーズ・塩 かきたま汁 卵・水菜・しょうゆ・塩		22日 豚丼 豚肉・生巻・キャベツ・春巻・玉ねぎ・しめじ・酢・みりん・しょうゆ・油 清汁 じゃがいも・しる菜・しょうゆ・塩	
ココア蒸しパン 牛乳 米粉・小麦粉・BP・三温糖・豆乳・ココア											
24日											
香りごはん しめじ・生巻・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒 鶏肉の甘辛チーズ 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・三温糖・チーズ マヨ和え 小松菜・人参・ブロッコリー・マヨネーズ・しょうゆ 清汁 さつまいも・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩		25日 白身魚のパン粉焼き 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ・油 じゃがいも炒め じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・ごま油 りんごサラダ 白菜・水菜・りんご・塩・すし酢・オリーブ油 豚汁 豚肉・チンゲン菜・かぶ・えのき・みそ		26日 肉豆腐 豚肉・豆腐・糸こんにゃく・玉ねぎ・白ねぎ・酒・しょうゆ・三温糖・みりん かぼちゃのバター焼き かぼちゃ・バター・しょうゆ ツナ和え ほうれん草・大根・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖 スープ しる菜・れんこん・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ		27日 ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩・糖 煮浸し チンゲン菜・白菜・油揚げ・みりん・しょうゆ・片栗粉 和風和え キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・パプリカ・しょうゆ・三温糖・油 みそ汁 しいも・人参・なめこ・みそ		28日 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも肉・みそ・マヨネーズ・しょうゆ・みりん 甘辛炒め れんこん・つきこんにゃく・しめじ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・ごま油 かぶとわかめの酢の物 かぶ・小松菜・レタス・わかめ・人参・しょうゆ・すし酢・酢 清汁 もやし・春菊・エリンギ・しょうゆ・塩		29日 あんかけ丼 豚肉・生巻・ブロッコリー・えのき・ねぎ・ごま油・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 清汁 豆腐・人参・豆腐・しょうゆ・塩	
抹茶ケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・油・牛乳・三温糖											
おにぎり りんご チーズ 米粉・BP・三温糖・豆乳・いちごジャム											
24日 おにぎり りんご チーズ 米粉・BP・三温糖・豆乳・いちごジャム											
28日 おにぎり りんご チーズ 米粉・BP・三温糖・豆乳・いちごジャム											
29日 おにぎり りんご ゆかり粉											

乳児の朝おやつ
 月 牛乳・せんべい
 火 牛乳・クラッカー
 水 牛乳・ビスケット
 木 牛乳・せんべい
 金 牛乳・クラッカー
 土 牛乳・せんべい

※材料の都合により献立の変更もあります