

1月 献立表

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
冬季休園	冬季休園	チリコンカンライス 豚肉・玉ねぎ・大豆水煮・人参・れんこん カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・三温糖	和風ハンバーグ 豚ひき肉・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・ しょうゆ・水・片栗粉 ひじき煮 ひじき・人参・昆布・三度豆・三温糖・しょうゆ・油 ごま和え キャベツ・ブロッコリー・人参・三温糖・しょうゆ・ ごま・ねりごま スープ 春雨・白菜・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉のカレー炒め 豚肉・ごぼう・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・三温糖 カレー粉・油 こんにやく炒め 糸こんにやく・れんこん・人参・しょうゆ・ 三温糖・ごま油 黒豆ポテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・小松菜・ マヨネーズ・塩・糖・塩・三温糖 七草汁 七草・油揚げ・みそ	あんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・人参・ しょうゆ・みりん・三温糖・油・片栗粉・七分付米 清汁 豆腐・豆苗・しょうゆ・塩
9日 成人の日	10日	11日	12日	13日	14日
	鶏手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・酒・青のり 切干大根の炒め煮 切干大根・玉ねぎ・水菜・三温糖・ しょうゆ・ごま油 かつお和え ほうれん草・もやし・エリンギ・人参・かつお しょうゆ みそ汁 レタス・とろろ昆布・里芋・みそ	白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん かぶのソテー かぶ・ブロッコリー・塩麹・しょうゆ・オリーブ油 彩りサラダ 白菜・かぼちゃ・人参・コーン・マヨネーズ・しょうゆ スープ 小松菜・ごぼう・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	肉豆腐 豚肉・豆腐・糸こんにやく・玉ねぎ・ 酒・しょうゆ・三温糖・みりん 焼きれんこん れんこん・三温糖・しょうゆ・油 中華和え チンゲン菜・レタス・人参・しょうゆ・三温糖 ごま油 清汁 長芋・畑菜・白ねぎ・しょうゆ・塩	鶏ささみの和風あんかけ 鶏ささみ・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・豆苗・しょうゆ・ みりん・塩 ツナ炒め しらす・人参・ツナ・しょうゆ・みりん・油 さっぱりサラダ 小松菜・大根・パプリカ・オリーブ油・しょうゆ レモン果汁・塩 みそ汁 キャベツ・なめこ・水菜・みそ	豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・ごま油・三温糖 みりん・しょうゆ・七分付米 清汁 じゃがいも・ほうれん草・しょうゆ・塩
	じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ	豚まん みかん 牛乳 片栗粉・強力粉・小麦粉・三温糖・ドライイースト・ 油・水・豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・生薬・しょうゆ・ 塩・糖・ごま油 おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七分付米	おにぎり りんご 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	おにぎり りんご 花むすび・七分付米
16日	17日	18日	19日	20日	21日
そぼろごはん 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニラ・生薬・酒・三温糖・ しょうゆ・油・七分付米 鶏肉の柚庵焼き 鶏もも肉・柚子・酒・三温糖・しょうゆ 春雨サラダ 春雨・キャベツ・畑菜・パプリカ・しょうゆ・ 三温糖・ごま油・塩 清汁 さつまいも・もやし・ねぎ・しょうゆ・塩	白身魚のカレー焼き 白身魚・塩麹・三温糖・しょうゆ・カレー粉・ 片栗粉 和風炒め チンゲン菜・じゃがいも・玉ねぎ・しょうゆ・ みりん・三温糖・油 梅和え 小松菜・ブロッコリー・しめじ・人参・梅肉・三温糖 しょうゆ かす汁 豚肉・かぶ・つきこんにやく・ごぼう・酒粕・みそ	厚揚げの旨煮 厚揚げ・大根・しょうゆ・みりん・酒・三温糖 長芋の塩麹焼き 長芋・塩麹 マリネ 小松菜・玉ねぎ・れんこん・人参・しょうゆ・ 三温糖・塩・酢・オリーブ油 スープ 鮎・春菊・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ	鰻の竜田焼き 鰻・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 ラタウイユ 玉ねぎ・ごぼう・パプリカ(黄)・ホールトマト・ オリーブ油・塩・三温糖 マヨ和え ほうれん草・人参・じゃがいも・マヨネーズ・しょうゆ みそ汁 もずく・キャベツ・三つ葉・みそ	ユーリンチー風 鶏むね肉・塩麹・片栗粉・白ねぎ・生薬・酒・ しょうゆ・酢・三温糖・みりん・ごま油 煮豆 大豆水煮・人参・三度豆・昆布・三温糖・ しょうゆ みそ和え チンゲン菜・大根・コーン・白みそ・しょうゆ・塩・ 三温糖・油 清汁 しらす・玉ねぎ・えのき・しょうゆ・塩	みそ煮込みうどん 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・ニラ・人参・塩麹・ 三温糖・みりん・しょうゆ・塩・ごま油・乾麺 和え物 かぼちゃ・レタス・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・ 三温糖
黒糖ケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・黒砂糖・スキムミルク	ミルククリームパン 牛乳 食パン・牛乳・三温糖・コーンスターチ	スノーボール みかん 牛乳 小麦粉・片栗粉・油・三温糖・砂糖・豆乳	おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七分付米	スイートポテト 牛乳 さつまいも・豆乳・三温糖	おにぎり りんご わかめ・七分付米
23日	24日	25日	26日	27日 お誕生会	28日
香りごはん しめじ・生薬・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒・七 分付米 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・片栗粉 しらす和え ほうれん草・かぶ・ごぼう・しょうゆ・ ちりめんじゃこ 清汁 じゃがいも・玉ねぎ・豆苗・しょうゆ・塩	鯖のみぞれあんかけ 鯖・塩麹・大根・ねぎ・だし・しょうゆ・塩・ みりん・片栗粉 煮浸し チンゲン菜・油揚げ・人参・みりん・しょうゆ・ 片栗粉 さつまいもサラダ さつまいも・レタス・玉ねぎ・しょうゆ・マヨネーズ スープ れんこん・小松菜・ベーコン・しょうゆ・塩・ コンソメ	ボークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 のりしおポテト じゃがいも・青のり・塩麹・油・片栗粉 ゆかり和え 畑菜・キャベツ・人参・しょうゆ・ゆかり粉 みそ汁 豆腐・ごぼう・わかめ・みそ	鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭・しめじ・玉ねぎ・塩麹・みそ・みりん・ しょうゆ・三温糖 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三度豆・しょうゆ・三温糖 春菊のナムル 春菊・白菜・パプリカ・しょうゆ・ごま油・三温糖 清汁 里芋・ほうれん草・もやし・しょうゆ・塩	おすし 干びょう・人参・畑菜・ちりめんじゃこ・れんこん・ すし酢・酢・しょうゆ・三温糖・塩・七分付米 クリスピーチキン 鶏ささみ・塩麹・片栗粉・コンブ・ブレイク 油 サラダ 小松菜・カリフラワー・マカロニ・人参・ しょうゆ・酢・オリーブ油・塩・豆乳 豚汁 豚肉・チンゲン菜・かぶ・かぼちゃ・みそ	ちゃんぽんうどん 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・ニラ・人参・塩麹・ 三温糖・みりん・しょうゆ・塩・ごま油・乾麺 ボン酢和え さつまいも・キャベツ・人参・かぼす果汁・ すし酢・しょうゆ
抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・抹茶・油・牛乳・三温糖・ スキムミルク	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	人参ブリッツ みかん 牛乳 人参・小麦粉・粉チーズ・油・塩	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七分付米	チーズケーキ 牛乳 ホットケーキmix・クリームチーズ・ヨーグルト 牛乳・三温糖・柚子	おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米
30日	31日				
洋風混ぜご飯 玉ねぎ・ねぎ・ベーコン・みりん・しょうゆ・油・ 七分付米 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・塩麹・マーマレード・しょうゆ 酢の物 白菜・長芋・えのき・人参・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 大根・レタス・カイワレ大根・しょうゆ・塩	白身魚の風味焼き 白身魚・かぼす果汁・しょうゆ・みりん 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・三度豆・玉ねぎ・三温糖・ しょうゆ・油 磯辺和え 小松菜・もやし・コーン・パプリカ・焼のり・ しょうゆ みそ汁 じゃがいも・人参・水菜・みそ				
ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳・ スキムミルク・油	きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳				

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米