

1月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		冬季休園	冬季休園	冬季休園	お弁当日
					せんべい きなこもせんべい
6日	7日	8日	9日	10日 たいようお弁当日	11日
ひじきごはん ひじき・人参・れんこん・しょうゆ・みりん 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 黒豆サラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・キャベツ マヨドレ・塩麹・塩・三温糖 清汁 豚肉・鮭・わかめ・しょうゆ・塩	豚肉のコーンフレーク焼き 豚肉・塩麹・コーンフレーク・片栗粉・油 煮浸し 白菜・昆布・玉ねぎ・みりん・しょうゆ・片栗粉 紅白なます 大根・金時人参・すし酢・酢・塩 七草汁 七草・油揚げ・みそ	松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・パン粉・ごま みそ・三温糖・しょうゆ・塩 ケチャップ炒め 切干大根・エリンギ・三度豆・ケチャップ 三温糖・しょうゆ・油 海苔和え ほうれん草・ブロッコリー・ごぼう・焼きのり しょうゆ スープ キャベツ・ベーコン・水菜・しょうゆ・塩 コンソメ	豚肉と厚揚げのあんかけ 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・生姜・しょうゆ・三温糖・ 酒・片栗粉・油 ツナ炒め 長いも・人参・ツナ・しょうゆ・みりん・油 さっぱりサラダ 小松菜・もやし・パプリカ・かぼす果汁・しょうゆ・ 三温糖 清汁 かぶ・レタス・煙草・しょうゆ・塩	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 かぼちゃ煮 かぼちゃ・しょうゆ・三温糖 ナムル 白菜・キャベツ・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 大根・玉ねぎ・しめじ・みそ	甘辛炒め丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・豆腐・しょうゆ みりん・酒・油・片栗粉・七分付米 清汁 さつまいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩
オレンジマフィン 牛乳 ホットケーキミックス・スキムミルク・ヨーグルト・マ レード・牛乳	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	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 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七分付米	高野豆腐のフレンチトースト 牛乳 高野豆腐・豆乳・三温糖・上新粉・きな粉・塩・ 水・油	せんべい ばりんこ
13日 国民の休日	14日	15日	16日 ぞら・たいようお弁当日	17日	18日
	鶏肉のチーズ焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・三温糖・チーズ おから炒め煮 おから・人参・水菜・昆布・三温糖・しょうゆ マヨサラダ 小松菜・玉ねぎ・水菜・しょうゆ・マヨドレ みそ汁 じゃがいも・白菜・ほうれん草・みそ みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	ぶりのゆずおろしかけ 鯵・塩麹・片栗粉・油・大根・ねぎ・しょうゆ みりん・柚子・片栗粉 ベーコン炒め ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ みりん・油 ゆかりサラダ キャベツ・人参・もやし・ゆかり・しょうゆ 清汁 レタス・えのき・春菊・しょうゆ・塩	手羽元のケチャップ焼き 鶏手羽元・三温糖・塩麹・ケチャップ・しょうゆ れんこんきんぴら れんこん・糸こんにゃく・玉ねぎ・みりん・しょう ゆ・三温糖・油 甘酢和え チンゲン菜・かぶ・人参・すし酢・三温糖・しょう ゆ スープ さつまいも・ごぼう・小松菜・しょうゆ・塩 コンソメ	肉豆腐 豚肉・豆腐・三度豆・玉ねぎ・ 酒・しょうゆ・三温糖・みりん 長芋の塩麹焼き 長いも・塩麹・油 じゃこ和え 白菜・ほうれん草・人参・しょうゆ・ちりめんじゃこ かす汁 キャベツ・なめこ・豆腐・酒粕・みそ	中華風肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・三 温糖・ごま油・みりん・塩・片栗粉 和風和え さつまいも・大根・パプリカ・しょうゆ・三温糖・油
	おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七分付米	黒ごまきな粉クッキー 牛乳 米粉・片栗粉・きな粉・黒すりごま・三温糖・豆 乳・油	おにぎり りんご 牛乳 せんべい	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)	
20日	21日	22日	23日	24日 お誕生会	25日
そばごはん 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・酒・三温糖 しょうゆ・油・七分付米 鶏肉のオープン焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・三温糖・ごま パザル粉・油 カレー和え ほうれん草・かぼちゃ・人参・しょうゆ・酢 三温糖・油・カレー粉 清汁 鮭・もやし・煙草・しょうゆ・塩	さばの南部焼き 鯖・酒・みりん・しょうゆ・三温糖・黒ごま・白ごま みりん・しょうゆ・油 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・しょうゆ・三温糖 コールスロー キャベツ・コーン・パプリカ・玉ねぎ・バセリ マヨドレ・塩 スープ 長いも・エリンギ・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・玉ねぎ・ニラ・三温糖・酒 みりん・しょうゆ・油 じゃがバター じゃがいも・無塩バター・塩麹 春雨サラダ チンゲン菜・人参・鶏ささみ・春菊・酢・すし酢・ しょうゆ みそ汁 油揚げ・白菜・わかめ・みそ	白身魚のチリソース 白身魚・塩麹・片栗粉・油・ケチャップ・三温糖・ 酢・しょうゆ・水・ねぎ・生姜 ひじき煮 ひじき・玉ねぎ・昆布・三温糖・しょうゆ なめたけ和え 小松菜・人参・さつまいも・えのき・みりん しょうゆ 清汁 かぶ・ほうれん草・とろろ昆布・しょうゆ・塩	おすし かんぴょう・人参・油揚げ・ちりめんじゃこ すし酢・酢・しょうゆ・三温糖・塩・七分付米 からあげ 鶏もも肉・生姜・三温糖・酒・みりん・しょうゆ・ 片栗粉・油 和風ポテトサラダ じゃがいも・白菜・春菊・人参・梅肉・かつお マヨドレ・しょうゆ みそ汁 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・みそ	カレー風味のトマトライス 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・油・ホールトマ ト・水・しょうゆ・塩・三温糖・カレー粉・米粉・七分 付米 清汁 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩
紫芋ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・紫芋パウダー・無塩バ ター・牛乳・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	ココアスコーン みかん 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・塩・油・豆乳	炊き込みおにぎり りんご 牛乳 れんこん・しめじ・みりん・しょうゆ・七分付米	チーズケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・クリームチーズ・ヨーグルト 牛乳・三温糖・柚子	せんべい きなこもせんべい
27日	28日	29日	30日	31日	
洋風混ぜご飯 玉ねぎ・コーン・三度豆・みりん・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 甘辛和え 大根・キャベツ・人参・三温糖 しょうゆ・油 清汁 かぼちゃ・レタス・豆腐・しょうゆ・塩	白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん 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 ごま和え 白菜・カリフラワー・パプリカ(オレンジ)・ごま ねりごま・三温糖・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・玉ねぎ・チンゲン菜・みそ	豚肉のカレー炒め 豚肉・パプリカ(赤)・玉ねぎ・しょうゆ・みりん 三温糖・カレー粉・油 さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・シナモン ほうれん草の鮭フレーク和え ほうれん草・もやし・人参・鮭フレーク・しょうゆ スープ キャベツ・れんこん・カイワレ大根・しょうゆ・塩・ コンソメ チヂミ みかん 牛乳 小松菜・ニラ・人参・米粉・片栗粉・BP・塩 麹・しそ豆腐・豆乳・油・しょうゆ・ごま油	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 こんにゃく炒め 糸こんにゃく・人参・水菜・しょうゆ 三温糖・油 フレンチサラダ チンゲン菜・長いも・レタス・オリーブ油・酢・塩・ しょうゆ 清汁 白菜・ごぼう・ねぎ・しょうゆ・塩	鶏肉の香味焼き 鶏もも肉・大葉・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 パルサミコ炒め れんこん・玉ねぎ・赤かぶ・パルサミコ酢・しょう ゆ・みりん・三温糖・油 ツナマヨサラダ 小松菜・ブロッコリー・人参・ツナ缶・マヨドレ・し ょうゆ みそ汁 なめこ・もやし・ほうれん草・みそ	スイーツポテト 牛乳 さつまいも・豆乳・三温糖
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	きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米	おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米	スイーツポテト 牛乳 さつまいも・豆乳・三温糖	

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米