

# 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	
2月1日									
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									
4日		5日		6日		7日		8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		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		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・糖・三温糖 スープ 春雨・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ		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		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	
10日 成人の日									
11日		12日		13日		14日		15日	
おにぎり りんご チーズ わかめ		大学芋 みかん 牛乳 さつまいも・油・三温糖・しょうゆ・黒ごま		ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳		米粉蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・油・豆乳・いちごジャム		おにぎり りんご 花むすび	
17日 成人の日									
18日		19日		20日		21日		22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		ポークジンジャー 豚肉・生薑・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・焼酎のり・しょうゆ 清汁 しる菜・ごぼう・エリンギ・しょうゆ・塩		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		白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・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		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	
17日									
18日		19日		20日		21日		22日	
ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム		黒糖ういろう みかん 牛乳 米粉・上新糖・黒砂糖・水		おにぎり りんご チーズ ゆかり粉		さつまいもぜんざい 牛乳 ゆで小豆・さつまいも・三温糖・塩・水		おにぎり りんご かつお・しょうゆ	
17日									
18日		19日		20日		21日		22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・塩麹・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		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		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		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		おすし 干びょう・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・塩麹・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	
17日									
18日		19日		20日		21日		22日	
ココア蒸しパン 牛乳 米粉・小麦粉・BP・三温糖・豆乳・ココア		ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨネーズ		オートミール・小松菜・三温糖・塩・油		もちもちおにぎり りんご チーズ 米・もち米・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・ごま		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	
24日									
25日		26日		27日		28日		29日	
香りごはん しめじ・生薑・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		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		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		ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩麹 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		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・つきこんやく・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	
24日									
25日		26日		27日		28日		29日	
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		みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉		ブルーベリーマフィン みかん 牛乳 小麦粉・BP・バター・三温糖・スキムミルク・水・塩・ブルーベリージャム		おにぎり りんご チーズ おろのり		小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	

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