





1月 献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
					冬季休園
					
4	5	6	7	8	9
切干大根ごはん 切干大根・ツナ・人参・しょうゆ・みりん 豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・しょうゆ・みりん・酒 きんぴら れんこん・ごぼう・しょうゆ・みりん・三温糖 清汁 じゃがいも・キャベツ・わかめ・しょうゆ・塩	豚肉の黒酢炒め 豚肉・玉ねぎ・黒酢・しょうゆ・みりん・三温糖 こんにゃく炒め 糸こんにゃく・しめじ・チンゲン菜・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 ごま和え 小松菜・白菜・人参・練りごま・ごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 もやし・かぶ・豆腐・みそ	鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・塩麹・酒・みりん・しょうゆ 黒豆ポテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・水菜・マヨドレ・塩麹・塩・三温糖 紅白なます 大根・金時人参・柚子・べんり酢・塩 清汁 ほうれん草・白ねぎ・麩・しょうゆ・塩	ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩麹 そぼろ炒め 豚ミンチ・れんこん・人参・しょうゆ・みりん ゆかり和え 春菊・キャベツ・長芋・人参・ゆかり粉・しょうゆ 七草汁 七草・かぼちゃ・みそ	松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・ごぼう・玉ねぎ・人参・パン粉・ごま・みそ・三温糖・しょうゆ・塩 大根のカレー煮 大根・ねぎ・ツナ・カレー粉・しょうゆ・みりん・塩 マヨ和え ほうれん草・もやし・人参・マヨドレ・しょうゆ スープ 畑菜・春雨・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ	中華丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・人参・白ねぎ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油 清汁 小松菜・えのき・しょうゆ・塩
バター風味ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・バター・牛乳	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	じゃこせんべい りんご 牛乳 白玉粉・豆腐・ちりめんじゃこ・青のり・塩・ごま油	おにぎり みかん チーズ 小豆・塩	ショートブレッド 牛乳 小麦粉・BP・バター・三温糖・ジャム・牛乳	おにぎり りんご わかめ
11 成人の日	12	13	14	15	16
	鯖のねぎみそ焼き 鯖・白ねぎ・みそ・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 厚揚げのそぼろ煮 豚ミンチ・厚揚げ・人参・三温糖・しょうゆ・片栗粉 さっぱりサラダ キャベツ・水菜・大根・べんり酢・酢・しょうゆ・三温糖 清汁 さつまいも・玉ねぎ・もずく・しょうゆ・塩	豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 あらめ煮 あらめ・えのき・水煮大豆・三温糖・しょうゆ ごま和え 白菜・ほうれん草・人参・ごま・しょうゆ みそ汁 里芋・もやし・壬生菜・みそ	鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・片栗粉・しょうゆ・みりん・酒・青のり ツナ炒め ブロッコリー・玉ねぎ・ごぼう・ツナ・しょうゆ・みりん・油 長芋梅サラダ 長芋・人参・豆腐・マヨドレ・しょうゆ・梅肉・オリーブ油 清汁 豆腐・かぶ・三つ葉・しょうゆ・塩	白身魚の春巻き 白身魚・水菜・スライスチーズ・春巻きの皮・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・しょうゆ・みりん かつお和え 畑菜・もやし・人参・かつお・しょうゆ スープ しろ菜・えのき・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ煮込みうどん 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・小松菜・みそ・しょうゆ・三温糖・乾麺 じゃこ和え ちりめんじゃこ・じゃがいも・レタス・しょうゆ
	食パン 牛乳 食パン・ジャム	じゃが芋のパンケーキ りんご 牛乳 ホットケーキmix・じゃがいも・牛乳	おにぎり みかん チーズ 小松菜・みそ・しょうゆ・三温糖	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 ゆかり粉
18	19	20	21	22	23
ベーコンごはん ベーコン・ねぎ・人参・しょうゆ・みりん 鮭の漬け焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 サラダ 小松菜・大根・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 豆腐・れんこん・わかめ・しょうゆ・塩	手羽元のカレー焼き 手羽元・カレー粉・しょうゆ・みりん 里芋のあんかけ 里芋・舞茸・壬生菜・しょうゆ・三温糖・片栗粉 甘酢和え かぶ・赤かぶ・カリフラワー・人参・べんり酢・酢・三温糖 スープ 玉ねぎ・ブロッコリー・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉とごぼうのしぐれ煮 豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・生姜・しょうゆ・みりん・三温糖・酒・油 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・しょうゆ・三温糖 磯辺和え ほうれん草・大根・人参・焼のり・しょうゆ みそ汁 長芋・もやし・なめこ・みそ	鶏肉のねぎ塩焼き 鶏もも肉・白ねぎ・塩麹・三温糖・酒・ごま油 ケチャップ炒め 金時豆・玉ねぎ・エリンギ・ケチャップ・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 ゆかりサラダ 白菜・チンゲン菜・人参・マヨドレ・ゆかり粉 清汁 じゃがいも・キャベツ・とろろ昆布・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 さつまいも煮 さつまいも・しょうゆ・三温糖 春菊のナムル 鶏ささみ・酒・片栗粉・春菊・もやし・人参・しょうゆ・ごま油 かす汁 大根・ごぼう・つきこんにゃく・人参・油揚げ・ねぎ・みそ・酒かす	肉うどん 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ニラ・しょうゆ・三温糖・みりん・塩・油・乾麺 ごま和え ブロッコリー・コーン・ごま・しょうゆ
もっちりパン 牛乳 ホットケーキmix・白玉粉・豆乳・チーズ・水	じゃこトースト 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・青のり	抹茶ういろう りんご 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・塩・ゆであずき・抹茶・水	おにぎり みかん チーズ 鮭フレーク・塩	オートミールクッキー 牛乳 オートミール・小麦粉・三温糖・塩・油・水	おにぎり りんご 梅肉・かつお・しょうゆ
25	26	27 たいよう組お弁当日	28	29 お誕生会	30
わかめごはん わかめ・ちりめんじゃこ・ごま・しょうゆ 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん ツナ和え 白菜・ほうれん草・人参・ツナ・しょうゆ 清汁 さつまいも・えのき・ねぎ・しょうゆ・塩	さわらのオニマヨ焼き さわら・玉ねぎ・パセリ・マヨドレ・塩麹・しょうゆ 切干大根の炒め煮 豚ミンチ・切干大根・人参・しょうゆ・三温糖 酢の物 春雨・もやし・水菜・人参・しょうゆ・べんり酢・酢 豆乳スープ 豆乳・キャベツ・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ	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 のりしおポテト じゃがいも・青のり・塩・油 和え物 チンゲン菜・春菊・えのき・人参・ごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 かぶ・ごぼう・麩・みそ	白身魚の和風あんかけ 白身魚・塩麹・玉ねぎ・生姜・しょうゆ・三温糖・みりん・片栗粉 トマト煮 大根・しめじ・ベーコン・ホールトマト・ケチャップ・しょうゆ・三温糖 ナムル キャベツ・カリフラワー・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ 長芋・もやし・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ	おすし 干びょう・人参・畑菜・ちりめんじゃこ・れんこん・べんり酢・酢・しょうゆ・三温糖・塩 クリスマスチキン 鶏ささみ・塩麹・片栗粉・コーンフレーク・油 スパゲティサラダ スパゲティ・ブロッコリー・コーン・人参・マヨドレ・塩 かきたま汁 卵・水菜・しょうゆ・塩	豚丼 豚肉・生姜・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・白ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・酒 清汁 じゃがいも・ほうれん草・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	みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	黒糖ビスケット りんご 牛乳 小麦粉・黒糖・塩・油・豆乳	おにぎり いよかん 牛乳 油揚げ・しょうゆ・みりん・三温糖	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

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