

1月分献立表

*献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
*このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			副菜	汁物			
4	18	木	けんちんうどん	大豆と野菜のかき揚げ 切干大根のなます	2色おにぎり 牛乳	乾麺・鶏モモ肉・大根・人参・里芋・長葱・蒸しかまぼこ・大根葉/ 大豆・玉葱・コーン缶・さつま芋・かぼちゃ・薄力粉/ 切干大根・しらす・人参・わかめ・油揚げ/ 米・青のり・ごま・鮭フレーク/牛乳	
5	19	金	大根カレー	キャベツの海苔和え	ざらめせんべい ミレービスケット 牛乳	米・豚モモ肉・大根・人参・玉葱・かぼちゃ・にんにく・カレーフレーク/ キャベツ・もやし・人参・きゅうり・ツナ缶・焼き海苔/ 鶏モモ肉・木綿豆腐・生姜・5日春の七草・19日小松菜/ ざらめせんべい/ミレービスケット/牛乳	
6	20	土	麻婆丼	もやしとわかめのナムル	クッキー 牛乳	米・豚挽肉・木綿豆腐・人参・ごぼう・れんこん・生椎茸・にんにく・甜麺醬/ もやし・わかめ・大根・人参・ごま/ 鶏モモ肉・白菜・長葱・コーン缶・生姜/ 薄力粉・ラード/牛乳	
	22	月	ソフトフランス	鶏のレモンカツ れんこんサラダ	さつま芋の ミネストローネ	オレンジ蒸しパン 牛乳	ソフトフランス/鶏ムネ肉・薄力粉・レモン・にんにく・卵・パン粉・サラダ菜/ れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・コーン缶・からし・マヨネーズ/ さつま芋・キャベツ・玉葱・セロリ・大豆・トマト缶/ 薄力粉・ベーキングパウダー・オレンジジュース・豆乳・ごま/牛乳
9	23	火	ご飯	豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴらサラダ	なめこ汁	きなこもち・いそべもち 麦茶 わらび餅 牛乳	米/豚ロース肉・豚モモ肉・玉葱・もやし・人参・にんにく・生姜・焼き海苔/ れんこん・大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま/ 木綿豆腐・なめこ・えのき茸・玉葱・長葱・焼き鮭/ 9日もち米・きな粉・焼き海苔/麦茶/23日わらび粉・黒糖・きな粉/牛乳
10	24	水	たらこ小松菜の スパゲティ	大根とツナのしそサラダ	具だくさん ポテトスープ	ごぼうとこんにゃくの炒飯 牛乳	スパゲティ・たらこ・小松菜・ごま・焼き海苔/ 大根・きゅうり・人参・ツナ缶・大葉/ じゃが芋・人参・玉葱・キャベツ・鶏モモ肉・トマト缶/ 米・豚挽肉・玉葱・ごぼう・板こんにゃく・万能葱/牛乳
11	25	木	ご飯	ちくわぶと鶏肉の煮物 ひじきともやしの酢の物	根菜汁	お汁粉 牛乳 かぼちゃ スコーン 牛乳	米/鶏モモ肉・ちくわぶ・生揚げ・大根・人参・しめじ・大根葉/ ひじき・もやし・人参・れんこん・ロースハム/ 油揚げ・板こんにゃく・ごぼう・長葱・かぼちゃ・大根/ 11日白玉粉・小豆/25日薄力粉・ベーキングパウダー・かぼちゃ・マーガリン/牛乳
12	26	金	食パン	煮込みポークチャップ フレンチコールスロー	米入り野菜スープ	ブルーベリーマフィン 牛乳	食パン/豚肩肉・薄力粉・玉葱・青ピーマン・しめじ・人参・じゃが芋・マッシュルーム にんにく・トマトケチャップ・ウスターソース/ キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶/ 鶏挽肉・米・さつま芋・玉葱・人参・ほうれん草/ 薄力粉・マーガリン・ヨーグルト・ベーキングパウダー・ブルーベリー/牛乳
13	27	土	鶏肉のごまみそ丼	もやしとキャベツの和え物	豚汁	ラスク 牛乳	米・鶏モモ肉・ごま・玉葱・長葱・人参・焼き海苔・甜麺醬/ キャベツ・もやし・人参・きゅうり・ツナ缶/ 豚モモ肉・大根・人参・里芋・ごぼう・長葱/ 食パン・はちみつ・マーガリン/牛乳
15	29	月	親子丼	白菜の梅肉和え	大根とわかめのみそ汁	☆耳うどん 牛乳	米・鶏モモ肉・卵・玉葱・人参・小松菜/ 白菜・もやし・人参・昆布・大葉・りんご・自家製梅干し/ 大根・わかめ・玉葱・えのき茸・油揚げ/ 中力粉・油揚げ・大根・人参・長葱・しめじ・小松菜・なると/牛乳
16	30	火	ご飯	たらと根菜の甘辛煮 キャベツのレモン醤油和え	豆乳ごま味噌汁	りんごとレーズンの ケーキ 牛乳	米/たら・大根・人参・れんこん・玉葱・里芋・大根葉・生姜/ キャベツ・もやし・人参・きゅうり・油揚げ・レモン/ さつま芋・玉葱・生揚げ・ほうれん草・えのき茸・練りごま・豆乳/ ホットケーキミックス・卵・牛乳・干しぶどう/牛乳
17	31	水	梅ごぼうチャーハン	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	豆腐とたまごの 中華スープ	★包子 牛乳	米・豚挽肉・ごぼう・玉葱・人参・長葱・生姜・自家製梅干し・ごま/ 鶏ムネ肉・もやし・きゅうり・水菜・ミニトマト・わかめ・練りごま/ 木綿豆腐・卵・えのき茸・玉葱・長葱/ 強力粉・薄力粉・ベーキングパウダー・ドライイースト・豚挽肉・ゆず水・人参・生姜 干し椎茸・甜麺醬/牛乳

