

＊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	金	和風豆カレー	切干大根の和え物	根菜汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米・豚挽肉・大豆缶・玉葱・さつまいも・人参・にんにく・カレーフレーク/ 切干大根・わかめ・人参・しらす・ごま/ 大根・れんこん・ごぼう・油揚げ・小松菜/ ホットケーキミックス・豆乳・黒砂糖・きな粉/牛乳
5	19	土	豚にら丼	人参と豆もやしのナムル	キャベツたっぷりスープ	黒ゴマ蒸しパン 麦茶	米・豚モモ肉・にら・干し椎茸・玉葱/ 大豆もやし・人参・きゅうり・わかめ・ごま/ キャベツ・人参・玉葱・じゃが芋/ ホットケーキミックス・豆乳・黒砂糖きな粉・ごま/麦茶
7	28	月	七草うどん 28日肉うどん	ごぼうとツナのかき揚げ	柿なます	ひじきおにぎり 牛乳	乾麺・豚モモ肉・かぶ・かぶ菜・大根・大根葉・せり・なすな・里芋・玉葱/ 28日乾麺・豚モモ肉・大根・大根葉・里芋・人参 ごぼう・ツナ缶・玉葱・人参・コーン缶・薄力粉/ 大根・人参・干し柿/米・干しひじき・鶏挽肉/牛乳
	21	月	ピビンバ	大根と桜エビの シャキシャキサラダ	豆腐とりのりのスープ	★トッポギ 牛乳	米・豚挽肉・にんにく・生姜・ねぎ・大豆もやし・ほうれん草・人参・ごま/ 大根・桜エビ・人参・水菜/ 鶏モモ肉・木綿豆腐・玉葱・焼きのり/ 上新粉・白玉粉・じゃが芋・甜面醬・水飴/牛乳
8	22	火	ご飯	鶏大根 五色和え	白菜となめこのみそ汁	2色餅 麦茶	米/鶏モモ肉・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・大根葉/ 切干大根・人参・きゅうり・えのき草・油揚げ・ごま/ なめこ・白菜・玉葱・絹ごし豆腐/ 米・きな粉・焼きのり/麦茶
9	23	水	ご飯	白菜と桜エビの中華煮 竹輪ともやしの中華和え	大根の生姜スープ	そばめし 麦茶	米/白菜・人参・にら・春雨・桜エビ・豚挽肉・パン粉・干し椎茸・春菊・生姜/ 焼竹輪・緑豆もやし・きゅうり・セロリ・ごま/ 鶏モモ肉・人参・大根・じゃが芋・生姜・大根葉/ 米・中華麺・豚モモ肉・キャベツ・緑豆もやし・玉葱・にんにく・青のり/麦茶
10	24	木	☆油麩丼	水菜とジャコのサラダ	豚汁	袋菓子 牛乳	米・油麩・卵・玉葱・ねぎ/ しらす・水菜・レタス・トマト・きゅうり・わかめ/ 豚モモ肉・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・ねぎ/ 牛乳
11	25	金	食パン	たらんのナッツフライ サワークラウト	角切り野菜のスープ	ふかし芋とくだもの 牛乳	食パン/たら・アーモンド・パン粉・薄力粉・卵・サラダ菜/ キャベツ・ハム・マッシュルーム・にんにく/ 玉葱・人参・さつまいも・かぶ・かぶ菜・コーン缶/ さつまいも・みかん/牛乳
12	26	土	カレーいり豆腐丼	キャベツとツナのサラダ	白菜のスープ	パンプキンケーキ 麦茶	米・豚モモ肉・木綿豆腐・玉葱・ピーマン・人参・生姜・にんにく・カレー粉/ キャベツ・人参・きゅうり・ツナ缶・コーン缶/ 鶏モモ肉・白菜・玉葱・じゃが芋・干し椎茸・小松菜/ ホットケーキミックス・豆乳・かぼちゃ・ごま/麦茶
15	29	火	ポロネーゼパスタ	大根ときゅうりのマリネ	ポテトスープ	焼き芋とくだもの 牛乳	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・パルメザンチーズ・パセリ 大根・きゅうり・人参・りんご・レモン/ 鶏モモ肉・キャベツ・玉葱・じゃが芋・小松菜/ さつまいも・みかん/牛乳
16	30	水	じゃこ入り菜飯	ふろふき大根 れんこんの梅肉サラダ	豆腐とわかめのすまし汁	クロックムッシュ 牛乳	米・しらす・かぶ菜・ごま/ 大根・大根葉・鶏挽肉・ゆず/ れんこん・かぶ・人参・水菜・梅・かつお節/ 絹ごし豆腐・わかめ・玉葱・コーン缶 食パン・ハム・プロセスチーズ卵・牛乳/牛乳
17	31	木	ご飯	豚肉とキャベツの オイスター炒め 揚げワンタンのサラダ	きのこの中華スープ	セサミクッキー 牛乳	米・豚モモ肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜/ 餃子の皮・きゅうり・レタス・人参・わかめ/ 鶏モモ肉・えのき草・干し椎茸・大根・玉葱・菊/ ライ麦・ごま/牛乳

