



| 日  | 曜  | 主食 | 副菜  |          | おやつ                          | 主な材料   |  |  |
|----|----|----|-----|----------|------------------------------|--|--|--|
|    |    |    | おかず | 汁物       |                              |  |  |  |
| 1  | 15 | 29 | 土   | きのこ雑炊    | 鶏と野菜の甘辛煮<br>もやしとニラの和え物       | 1.15日蒸しパン/牛乳<br>29日ベジタブルせんべい<br>リングドーナツ<br>ミックスキャロット | 米・しめじ・えのきたけ・舞茸・人参・玉葱・貝割れ大根<br>鶏もも肉・水煮たけのこ・人参・干し椎茸・さやいんげん・ピーマン<br>緑豆もやし・ニラ・人参・ハム<br>1.15日薄力粉・牛乳・さつま芋/牛乳<br>29日ベジタブルせんべい・リングドーナツ/ミックスキャロット |  |
| 3  |    |    | 月   | やこめご飯    | おかか炒め<br>ふろふき大根              | するもん汁  | 恵方巻き<br>お茶   | 米・福豆(乾燥大豆)・しらす干し<br>豚挽肉・キャベツ・ピーマン・人参・緑豆もやし・れんこん・オイスターソース・かつお節<br>大根・大根葉・柚子<br>鰯・長葱・大根・人参・里芋・小松菜<br>米・焼きのり・卵・きゅうり・干し椎茸・カニ風味かまぼこ/麦茶            |
|    | 17 |    | 月   | ご飯       | ♪チキン南蛮<br>れんこんの中華風サラダ        | ♪みそワタンスープ  | ♪フルーツゼリーの<br>ヨーグルト<br>お茶   | 米<br>鶏胸肉・薄力粉・卵・マヨネーズ・ケチャップ・レモン・人参・玉葱・きゅうり<br>れんこん・人参・わかめ・焼きちくわ・ごま<br>ワタンの皮・豚もも肉・大根・人参・キャベツ・緑豆もやし・ホールコーン(缶)<br>ヨーグルト・りんごジュース・寒天・みかん(缶)・バナナ/麦茶 |
| 4  | 18 |    | 火   | 食パン      | ポークビーンズ<br>大根ときゅうりのマリネ       | せんぎりスープ  | ♪甘辛おにぎり<br>牛乳  | 食パン<br>大豆・豚挽肉・ベーコン・ごぼう・玉葱・ホールのトマト(缶)・ケチャップ<br>大根・きゅうり・人参・りんご・レモン<br>人参・玉葱・えのきたけ・白菜・パセリ<br>米/牛乳   |
| 5  | 19 |    | 水   | ご飯       | 鶏大根<br>三色野菜の中華風ごま和え          | 五目野菜スープ  | ♪焼き芋<br>♪くだもの<br>牛乳  | 米<br>鶏もも肉・大根・干し椎茸・人参・水煮たけのこ・万能葱・オイスターソース<br>緑豆もやし・人参・ほうれん草・ごま<br>豚もも肉・玉葱・セロリ・人参・しめじ<br>さつま芋・はっさく/牛乳  |
| 6  | 20 |    | 木   | ♪カレーうどん  | ♪揚げじゃが納豆和え<br>華風和え           |  | ♪わらび餅<br>牛乳  | 乾麺・豚もも肉・人参・玉葱・長葱・カレーの王子さま<br>じゃが芋・納豆・万能葱・粉チーズ<br>青梗菜・人参・卵・大豆もやし<br>わらび餅粉・きな粉・黒砂糖・水あめ/牛乳  |
| 7  | 21 |    | 金   | ご飯       | ぶり大根<br>れんこんの梅肉サラダ           | 五目みそ汁  | こめ棒くん<br>とっとちゃんせんべい<br>牛乳  | 米<br>ぶり・大根<br>れんこん・かぶ・人参・水菜・自家製梅干し・かつお節<br>じゃが芋・大根・人参・こんにゃく・長葱・豚もも肉<br>こめ棒くん・とっとちゃんせんべい/牛乳   |
| 8  | 22 |    | 土   | ♪チキンライス  | サイコロサラダ                      | ジュリエヌスープ   | ♪おこのみマカロニ<br>牛乳  | 米・鶏もも肉・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ<br>じゃが芋・人参・キャベツ・さやいんげん・ホールコーン(缶)<br>鶏挽肉・玉葱・人参・えのきたけ・パセリ<br>マカロニ・中濃ソース・ケチャップ・青のり・かつお節/牛乳                              |
| 10 |    |    | 月   | バターロール   | ★ファラフェル<br>せん切りキャベツ          | チキンブロス   | 菜めしおにぎり<br>牛乳  | バターロール<br>ひよこ豆・じゃが芋・玉葱・生パン粉・卵・カレー粉・サラダ菜<br>キャベツ・きゅうり・人参<br>鶏胸肉・セロリ・人参・玉葱・キャベツ・かぶ・米<br>米・かぶ葉・大根葉・しらす干し/牛乳                                     |
|    | 25 |    | 火   | ☆きりたんぼ鍋  | 厚揚げの竜田揚げ<br>焼きかぶのゴマ酢風味       |  | きな粉マカロニ<br>牛乳  | 米・鶏もも肉・ごぼう・人参・長葱・舞茸・青梗菜<br>生揚げ・大根<br>かぶ・油揚げ・かぶ葉・人参・ごま<br>マカロニ・きな粉/牛乳   |
| 12 | 26 |    | 水   | ご飯       | 高野豆腐の挽肉はさみ煮<br>♪たたききゅうりの梅酢和え | さつま芋と<br>きのこのみそ汁                                     | ケーキサレ<br>牛乳  | 米<br>高野豆腐・鶏挽肉・万能葱・人参<br>きゅうり・自家製梅酢<br>さつま芋・舞茸・えのきたけ・玉葱・キャベツ・油揚げ・万能葱<br>ホットケーキミックス・卵・牛乳・アスパラガス・ミニトマト・玉葱・ベーコン・粉チーズ/牛乳                          |
| 13 | 27 |    | 木   | ♪親子丼     | ♪切り干し大根の煮物                   | 大根とわかめの<br>みそ汁                                       | ♪セサミクッキー<br>牛乳   | 米・鶏もも肉・卵・玉葱・長葱・人参・さやえんどう<br>切り干し大根・人参・油揚げ<br>大根・わかめ・玉葱・人参・麩<br>薄力粉・マーガリン・卵・ごま/牛乳   |
| 14 | 28 |    | 金   | ♪ソース焼きそば | 中華風肉じゃが                      | 玉葱と生姜の<br>スープ  | 玄米煮干しチャーハン<br>牛乳   | 蒸し中華麺・豚もも肉・人参・玉葱・キャベツ・緑豆もやし・ニラ・ウスターソース<br>じゃが芋・豚もも肉・人参・玉葱・さやいんげん<br>玉葱・人参・えのきたけ・青梗菜・鶏挽肉<br>発芽玄米・煮干し・人参・万能葱/牛乳                                |