



# 1月予定献立表



		献立			材料		
		朝のおやつ	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	木	あけまして おめでとうございます					
2	金	今年もよろしくお願いたします					
3	土						
5	月	牛乳 クラッカー	ご飯(白米)・味のり・ブロッコリーの味噌汁・厚揚げの中華煮・ひじきの煮物・みかん	お茶・きなこうどん	卵/煮干し/脱脂粉乳/牛ひき肉/豚ひき肉/厚揚げ/牛肉/高野豆腐/竹輪/きな粉	半つき米/押麦/調合油/和三盆糖/片栗粉/糸こんにゃく/うどん/黒砂糖	味付けのり/ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/えのき/にら/しょうが/ひじき/さやいんげん/みかん
6	火	牛乳 いもかりんとう	ご飯(玄米)・わかめスープ・鶏肉のみぞれ煮・チンゲン菜のソテー・バナナ	豆乳・バナナココアケーキ	鶏肉/豆乳/卵	玄米/はるさめ/ごまいり/和三盆糖/ホットケーキ粉/バター	カットわかめ/にんじん/えのき/しめじ/はくさい/ねぎ/こんにぶ/しょうが/だいこん/チンゲン菜/パセリ/バナナ
7	水	牛乳 せんべい	ご飯(白米)・納豆・七草味噌汁・大豆バーグ 	お茶・ごまクッキー・ピーチ寒天	納豆/豆腐/油揚げ/脱脂粉乳/煮干し/豚ひき肉/大豆/ロースハム/豆乳	半つき米/押麦/片栗粉/和三盆糖/ごまいり/薄力粉/調合油	しめじ/たまねぎ/にんじん/えのき/しめじ/はくさい/ねぎ/こんにぶ/しょうが/だいこん/チンゲン菜/パセリ/バナナ
8	木	牛乳 果物	ご飯(白米)・シーフードカレー・小松菜のキッシュ・フレンチサラダ・りんごかオレンジ	お茶・味ごはん	むきえび/むきいか/フルーツ/ヨーグルト/脱脂粉乳/卵/普通牛乳/ホイップクリーム/プロセスチーズ/ロースハム	半つき米/押麦/じゃがいも/バター/和三盆糖/調合油/玄米	にんじん/たまねぎ/ピーマン/なす/にんにく/ごまつな/しめじ/温州みかん缶/きゅうり/キャベツ/パセリ/バナナ
9	金	牛乳 チーズ	ご飯(玄米)・けんちん汁・さばの塩焼き・ブロッコリー・五目豆・キウイ	牛乳・フルーツきんとん	油揚げ/木綿豆腐/煮干し/さば/牛肉/ゆで大豆/竹輪/普通牛乳	玄米/じゃがいも/糸こんにゃく/和三盆糖/さつまいも/バター	にんじん/だいこん/ごぼう/乾しいたけ/ねぎ/しょうが/干しひじき/キウイ/りんご/バナナ/みかん
10	土	牛乳 かんぱん	肉うどん・キャベツとツナの炒め・厚揚げのチーズ焼き・みかん	お茶・あんトースト	牛肉/かまぼこ/煮干し/ツナ/フルーツ/厚揚げ/プロセスチーズ	和三盆糖/うどん/ゆでたまご	にんじん/もやし/たまねぎ/ねぎ/キャベツ/トマト/みかん
12	月	成人の日 					
13	火	牛乳 クラッカー	ご飯(白米)・豚汁・魚のあんかけ・チーズ・みかん	牛乳・白玉ぜんざい	豚肉/木綿豆腐/煮干し/脱脂粉乳/豚肉/かまぼこ/プロセスチーズ/普通牛乳/あずき	半つき米/押麦/じゃがいも/片栗粉/ざらめ/団子粉	にんじん/もやし/だいこん/ごぼう/ねぎ/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/みかん
14	水	牛乳 いもかりんとう	ご飯(玄米)・ふりかけ・ミネストローネ・ほうれん草のグラタン・大根サラダ・りんごかオレンジ	お茶・芋ご飯	かつお節/しらす/鶏肉/ウィンナー/普通牛乳/プロセスチーズ	玄米/ごまいり/スパゲッティ/じゃがいも/バター/薄力粉/半つき米/さつまいも	焼きのり/たまねぎ/にんじん/キャベツ/にんにく/トマト/セロリ/パセリ/ほうれん草/バナナ/みかん
15	木	牛乳 せんべい	ご飯(白米)・マーボー豆腐・手羽元のさっぱり煮・干草和え・いちご	お茶・やきそば	豚ひき肉/牛ひき肉/木綿豆腐/油揚げ/むきえび/むきいか	半つき米/押麦/片栗粉/和三盆糖/調合油/中華麺	にんじん/キャベツ/たまねぎ/干しいたけ/ねぎ/にんにく/しょうが/ほうれん草/いちご/バナナ
16	金	牛乳 果物	ご飯(玄米)・納豆・もずく汁・きびなの唐揚げ・さつま芋サラダ・バナナ	牛乳・どら焼き	納豆/鶏肉/煮干し/きびなご/プロセスチーズ/普通牛乳/卵/こしあん	玄米/はるさめ/片栗粉/薄力粉/調合油/さつまいも	たまねぎ/にんじん/干しいたけ/カットわかめ/きゅうり/りんご/干しぶどう/バナナ
17	土	牛乳 かんぱん	ちゃんぽん・茎わかめの煮物・枝豆のパリパリピザ・みかん 	お茶・メロンパン	豚肉/かまぼこ/むきいか/むきえび/脱脂粉乳/牛肉/ベーコン/チーズ	中華麺/和三盆糖/ごまいり/ぎょうざの皮/メロンパン	にんじん/たまねぎ/きくらげ/キャベツ/もやし/ねぎ/きくらげ/えだまめ/みかん
19	月	牛乳 クラッカー	ご飯(白米)・味のり・五目かき玉汁・旨煮・ほうれん草のソテー・バナナ	お茶・お好み焼き	鶏肉/卵/鶏肉/高野豆腐/ロースハム/しらす/かつお節	半つき米/押麦/じゃがいも/糸こんにゃく/和三盆糖/薄力粉	味付けのり/にんじん/だいこん/干しいたけ/ねぎ/こんにぶ/ごぼう/れんこん/さやいんげん/ほうれん草/バナナ
20	火	牛乳 いもかりんとう	ご飯(玄米)・団子汁・魚のバター焼き・ひじきのサラダ・みかん	牛乳・サターアンダギー	豚肉/厚揚げ/煮干し/脱脂粉乳/しらす/チーズ/ツナ/普通牛乳/卵	玄米/じゃがいも/薄力粉/ごまいり/ホットケーキミックス	にんじん/だいこん/もやし/ごぼう/ねぎ/パセリ/干しひじき/きゅうり/レモン/みかん
21	水	牛乳 せんべい	鮭とごぼうのご飯・すまし汁・エビフライ・マカロニサラダ・キャベツじゃこ・いちご <b>お誕生会</b>	お楽しみ	鶏ひき肉/卵/かまぼこ/木綿豆腐/煮干し/ロースハム/しらす/豆乳/ヨーグルト/卵	和三盆糖/調合油/マカロニ/ごま油/薄力粉	えだまめ/にんじん/だいこん/えのき/カットわかめ/キャベツ/きゅうり/トマト/いちご
22	木	牛乳 果物	ご飯(白米)・ハヤシライス・南瓜のチーズ焼き・パインサラダ・キウイ	お茶・じゃこごはん	牛肉/脱脂粉乳/プロセスチーズ/ロースハム/しらす/油揚げ	半つき米/押麦/じゃがいも/調合油/和三盆糖/玄米	にんじん/たまねぎ/なす/グリーンピース/かぼちゃ/パセリ/キャベツ/きゅうり/キウイ
23	金	牛乳 チーズ	ご飯(玄米)・納豆・中華風コーンスープ・厚揚げの肉とめ・ブロッコリーサラダ・りんごかオレンジ	牛乳・肉まん	納豆/厚揚げ/豚ひき肉/ロースハム/普通牛乳/豆乳	水稲穀粒/片栗粉/ごま油/ホットケーキ粉	トマト/ねぎ/にんじん/たまねぎ/干しいたけ/ねぎ/しょうが/にんにく/ブロッコリー/キャベツ/パセリ/バナナ
24	土	牛乳 かんぱん	ミートスパゲティ・大根シチュー・チーズ・みかん	お茶・動物ビスケット	牛ひき肉/鶏ひき肉/プロセスチーズ/鶏肉/脱脂粉乳	スパゲッティ/和三盆糖/さつまいも/動物ビスケット	にんじん/セロリ/たまねぎ/しめじ/だいこん/ほうれん草/みかん
26	月	牛乳 パン	ご飯(白米)・かみかみふりかけ・南瓜スープ・お魚ビーンズ・ブロッコリーのごま和え・バナナ	豆乳・手作り雪だるまパン	しらす/かつお節/鶏肉/脱脂粉乳/大豆/豆乳/脱脂乳/ウィンナー	半つき米/おむぎ/ごまいり/和三盆糖/じゃがいも/ごまむぎ/強力粉/砂糖	塩昆布/にんじん/たまねぎ/かぼちゃ/パセリ/あおのり/ブロッコリー/バナナ
27	火	牛乳 いもかりんとう	ご飯(玄米)・味噌おでん・五目豆・しそスパゲティ・いちご	牛乳・スコーン ジャム添え	卵/竹輪/厚揚げ/脱脂粉乳/牛肉/ゆで大豆/普通牛乳	玄米/さといも/糸こんにゃく/和三盆糖/スパゲッティ/なたね油/ホットケーキ粉/全粒粉	にんじん/だいこん/干しひじき/ゆかり/いちご/りんご/レモン
28	水	牛乳 クッキー	ご飯(白米)・味のり・中華スープ・コーンチキンボール・絆三糸・みかん	お茶・プリン・野菜クラッカー	豚肉/鶏ひき肉/ロースハム	半つき米/押麦/マロニー/片栗粉/なたね油/はるさめ/ごまいり/和三盆糖/調合油/野菜クラッカー/卵/牛乳	味付けのり/にんじん/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/ごぼう/しょうが/きゅうり/キャベツ/パセリ/バナナ
29	木	牛乳 果物	ご飯(玄米)・とりちゃんこ・魚のマヨネーズ焼き・大根とツナの煮物・キウイ	お茶・天ぷらうどん	鶏肉/油揚げ/さけ/ツナ/竹輪/かまぼこ/煮干し	玄米/しらたき/ごま油/和三盆糖/うどん	だいこん/にんじん/はくさい/ねぎ/にんにく/しょうが/たまねぎ/あおのり/キウイ
30	金	牛乳 クラッカー	ご飯(白米)・納豆・もずくスープ・スタミナ焼き・ひじきの煮物・りんごかバナナ 	牛乳・ぼうしパン	納豆/ベーコン/豚肉/牛肉/高野豆腐/竹輪/普通牛乳/卵	半つき米/押麦/はるさめ/調合油/糸こんにゃく/和三盆糖/ロールパン/バター/薄力粉	にんじん/ほうれん草/たまねぎ/干しいたけ/もやし/にら/にんにく/しょうが/干しひじき/さやいんげん/バナナ
31	土	牛乳 かんぱん	煮込みうどん・ブロッコリーの塩炒め・枝豆・みかん	お茶・レーズンパン	鶏肉/かまぼこ/煮干し/ベーコン/チーズ	うどん/ゆでたまご/なたね/レーズンパン	にんじん/もやし/ねぎ/たまねぎ/ブロッコリー/しめじ/トマト/えだまめ/みかん