

1月

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 様

日 曜	行事	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他
05 (月)	御飯 大根おろしハンバーグ 白菜の和え物 ひじきの煮物	わかめのすまし汁	りんご ピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚げ	米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、油、砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、ひじき、ピーマン、トマト、だいこん、しめじ、こねぎ、さやえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、酢
06 (火)	スタミナ丼 ごぼうときゅうりのマヨネーズ和え 豆腐のみぞ汁 みかん		ヨーグルト おはぎ	豚肉(もも)、あずき(乾)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、七福米、もち米、砂糖、マヨネーズ、油	みかん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こねぎ、にんじん、きゅうり、にら、ごま、糸こんにゃく、にんにく、しうが、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
07 (水)	七草がゆ 鶏肉のごま焼き キャベツサラダ かぼちゃの煮物	ミニ寒天	バナナ セサミドーナツ	鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、フレンチドレッシング、油、砂糖	かぼちゃ、キャベツ、ごま、いんげん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
08 (木)	御飯 ししゃもフライ 白菜納豆 にんじんシリシリ	ニラ玉スープ	豆乳スープ いなり寿司	ししゃも、卵、納豆、うす揚げ、ツナ水煮缶	米、きび砂糖、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、パン粉	にんじん、はくさい、にら、たまねぎ、黒ごま、ごま	酢、濃口しょうゆ、ケチャップ、食塩、中華だしの素、本みりん、こしょう
09 (金)	御飯 チキンカツ れんこんのサラダ 青梗菜と人参の和え物	厚揚げのみぞ汁	いりこ パンナコッタ	鶏もも肉、生クリーム、牛乳、生揚げ、卵、淡色みそ、ゼラチン	米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	チングンサイ、にんじん、れんこん、はくさい、こまつな、こねぎ、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ
13 (火)	わかめご飯 甘酢肉団子 ♥プロッコリーのごま味噌和え ツナ大根	なめこのみぞ汁	みかん ごまサブレ	豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、淡色みそ、うす揚げ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、パン粉、七福米、押麦、フレンチドレッシング、きび砂糖、マヨネーズ	プロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、キャベツ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、ケチャップ、酢、食塩
14 (水)	御飯 鶏マヨ きゅうりともやしの酢の物 れんこんのきんぴら	わかめとたまねぎのすまし汁	ヨーグルト カリカリポテト	鶏もも肉(皮付き)	じゃがいも、米、七福米、押麦、マヨネーズ、片栗粉、きび砂糖	れんこん、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢、みりん、食塩
15 (木)	きのこのミートスパゲティー コールスローサラダ 洋風スープ りんご	パスタ	バナナ 肉まん	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ水煮缶、うす揚げ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、きび砂糖、油、ごまドレッシング、砂糖、ごま油	りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、えのきたけ、しめじ、ピーマン、とうもろこし、たけのこ、パセリ、干しいたけ	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、ドライイースト
16 (金)	御飯 さばの塩焼き ポテトサラダ 切り干し大根の煮物	キャベツのみぞ汁	りんご 野菜うどん	塩さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	うどん、米、じゃがいも、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、こまつな、こねぎ、きゅうり、いんげん	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、みりん、濃口しょうゆ、食塩
17 (土)	豚肉チャーハン 白菜とほうれん草の和え物 わかめスープ バナナ		菓子 芋もち	豚ひき肉	七福米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖	バナナ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、ピーマン、ごま、あおのり	濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、食塩
19 (月)	御飯 ♥鶏肉のカレーパン粉焼き ピーマンともやしの炒め物 パスタサラダ	キャベツとトマトのスープ	ヨーグルト どら焼き	鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、卵	米、小麦粉、きび砂糖、スパゲティ、七福米、押麦、パン粉	もやし、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、トマト	濃口しょうゆ、酢、カレールウ、洋風だし、食塩
20 (火)	御飯 揚げシュウマイ はるさめサラダ 野菜炒め	白菜の味噌汁	豆乳スープ お誕生日ケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵(黄)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、はるさめ、片栗粉、ぎょうざの皮、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖、ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こねぎ、きゅうり、いちご、ピーマン、しうが	かつおだし汁、濃口しょうゆ、酢、ウスターソース、料理酒、食塩、こしょう
21 (水)	御飯 照りマヨつくね ひじきの納豆和え もやしと小松菜のナムル	豆腐と大根のすまし汁	りんご パンプキン餃子	牛ひき肉、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、卵、花かつお節	米、ぎょうざの皮、七福米、押麦、きび砂糖、マヨネーズ、ごま油	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ひじき、だいこん、こまつな、にんじん、こねぎ	濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
22 (木)	きのこの混ぜご飯 カレイの煮つけ さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物	豚汁	粉ふき芋 海苔巻き	かれい、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、うす揚げ	米、さつまいも、きび砂糖、七福米、押麦	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、だいこん、しめじ、ごぼう、こねぎ、えのきたけ、焼きのり、ごま、うめ干し	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
23 (金)	くま組選択給食 カレーライス 鶏のから揚げ マカロニサラダ きのこのスープ	オレンジ	バナナ クッキー	鶏もも肉、豚肉(もも)、卵	米、小麦粉、じゃがいも、油、きび砂糖、無塩バター、マカロニ、七福米、押麦、片栗粉、マヨネーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、パセリ、しうが、にんにく	カレールウ、洋風だし、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
26 (月)	御飯 えびフライ 小松菜の白和え ♥みそ大根	麩のすまし汁	りんご ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、牛乳、むきえび、木綿豆腐、卵、みそ(無添加)、ゼラチン	米、きび砂糖、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、焼ぶ	だいこん、ブルーベリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、こねぎ、えのきたけ、しうが、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
27 (火)	わかめうどん とり天 白菜とほうれん草の和え物 バナナ		豆乳スープ スイートポテト	鶏もも肉、牛乳、卵、卵(黄)、花かつお節	生うどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、きび砂糖	バナナ、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ、ほうれんそう、にんじん、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、食塩
28 (水)	御飯 サバのかば焼き パスタのケチャップソース もやしと小松菜のナムル	大根のみぞ汁	ヨーグルト ひじきおにぎり	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、スパゲティ、七福米、押麦、きび砂糖、小麦粉、ごま油	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、こねぎ、ピーマン、ひじき、しうが	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、みりん
29 (木)	タコライス かぼちゃサラダ 小松菜スープ オレンジ		粉ふき芋 ♥ツナパン	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、卵、脱脂粉乳	米、強力粉、七福米、マヨネーズ、きび砂糖、ショートニング	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、はくさい、きゅうり、パセリ	ケチャップ、カレールウ、洋風だし、ドライイースト、食塩
30 (金)	御飯 コロッケ ビーフン きゅうりとわかめのサラダ	もずくのすまし汁	バナナ ラスク	ツナ水煮缶、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	米、じゃがいも、食パン、ビーフン、油、きび砂糖、無塩バター、小麦粉、パン粉、七福米、押麦、ごま	たまねぎ、にんじん、もずく、きゅうり、ピーマン、こねぎ、カットわかめ	濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、米酢、みりん、洋風だし、食塩、こしょう
31 (土)	チキンライス 白菜とキャベツの和え物 プロッコリーと人参のスープ りんご		菓子 きなこ蒸しパン	鶏ひき肉、きな粉	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦	りんご、はくさい、プロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。

※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。

※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。

※♥マークは新メニューになります。