

# 1月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
5 月	ごはん やわらかとんかつ ひじきの炒め煮	△精白米 ○やわらかとんかつ △サラダ油 □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
	麩のみそ汁 お茶	△麩 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	チーズ ビスケット 牛乳(おやつ)	○プロセスチーズ △たべっこどうぶつ ○牛乳
6 火	ごはん 肉じゃが	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
	フレンチサラダ 高野豆腐のみそ汁 お茶	□キャベツ □にんじん □きゅうり △サラダ油 △砂糖 ○凍り豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ	マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳
7 水	ごはん 和風ハンバーグ	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○木綿豆腐 △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 △片栗粉	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
	もやしのごまあえ 油揚げのみそ汁 お茶	□りょくとうもやし □にんじん □きゅうり △いりごま △砂糖 △じゃがいも ○油揚げ ○淡色辛みそ	七草風粥 せんべい お茶	△精白米 □だいこん □こまつな □かぶの葉 □かぶ △ぱりんこ
8 木	カレーライス	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 △カレールー	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
	キャベツとチーズサラダ 玉葱とコーンのスープ フルーツヨーグルト お茶	□キャベツ □にんじん □きゅうり ○プロセスチーズ △マヨドレ □たまねぎ □スイートコーン ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油 ○牛乳
9 金	鶏南蛮うどん シュウマイ 白菜の甘酢和え お茶	△うどん ○鶏もも □にんじん □たまねぎ ○シュウマイ □はくさい □にんじん □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
			鮭おにぎり お茶	△精白米 ○鮭フレーク ○特ノ
10 土	豚の生姜焼き丼	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □しょうが △砂糖 △サラダ油	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
	豆腐のみそ汁 フルーチェ(ピーチ) お茶	○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ □フルーチェ ○牛乳	バウムクーヘン せんべい お茶(午後)	△バウムクーヘン △ぱりんこ
13 火	ごはん さわらのバーベキューソース	△精白米 ○さわら △薄力粉 △サラダ油 □りんご □たまねぎ □しょうが □にんにく △砂糖	ギンビスアスパラガス ドリンクヨーグルト	△ギンビスアスパラ ○ドリンクヨーグルト
	ビーフンの炒め物 厚揚げのみそ汁	△ビーフン ○豚肉こま切れ □りょくとうもやし □にんじん □青ピーマン △ごま油 ○生揚げ □根深ねぎ ○淡色辛みそ	揚げたこ焼き 牛乳(おやつ)	△たこ焼き △サラダ油 □あおさ △マヨドレ ○牛乳

# 1月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
14 水	<正月集会メニュー> ごはん 松風焼き 甘酢和え はなふのすまし汁 お茶	△精白米 ○鶏ひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □根深ねぎ □にんじん △パン粉 ○淡色辛みそ △砂糖 △いりごま □ゆでさやいんげん □だいこん □だいこん □にんじん △砂糖 △はなふ □ほうれんそう	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
			芋きんとん お茶(午後)	△さつまいも ○牛乳 △砂糖 △いりごま
15 木	スパゲティミートソース キャベツのツナマヨサラダ ベーコンと野菜のスープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ツナフレーク △マヨドレ ○ベーコン □たまねぎ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			わかめおにぎり お茶(午後)	△精白米 △わかめごはん ○¥刈
16 金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め マロニーサラダ かぶのみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □にら △砂糖 △サラダ油 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 ○油揚げ □かぶの葉 □かぶ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
			チーズサンド 牛乳(おやつ)	△食パン ○プロセスチーズ △マヨドレ ○牛乳
17 土	キーマカレー 豆腐スープ みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 △カレールウ ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	塩せんべい お茶	△塩せんべい
			今川焼(こしあん) せんべい お茶(午後)	△今川焼 △ハッピーターン
19 月	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 海苔和え 白菜のみそ汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖 □ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし □焼きのり □はくさい □えのきたけ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			サンドクラッカー 牛乳(おやつ)	△クラッカー □いちごジャム ○牛乳
20 火	食パン 鶏の照り焼き ポテトサラダ わかめスープ 牛乳(昼食用)	△食パン ○若鶏もも △砂糖 △じゃがいも □にんじん □きゅうり △マヨドレ □乾わかめ □たまねぎ ○牛乳	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
			青菜おにぎり お茶	△精白米 □あおなふりかけ ○¥刈
21 水	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め きゅうりとチーズの酢の物 しめじのすまし汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油 ○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖 □こまつな □ぶなしめじ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
			スイスロール 牛乳(おやつ)	△スイスロール ○牛乳

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

# 1月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
22 木	ハヤシライス 白菜のごま和え きゃべつスープ ヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □はくさい □こまつな □りょくとうもやし △砂糖 △いりごま □キャベツ □たまねぎ ○ヨーグルト	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			チーズ蒸しパン 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○プロセスチーズ ○脱脂粉乳 ○牛乳
23 金	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ さつまいものみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □はくさい □にんじん △しらたき □根深ねぎ ○焼き豆腐 △砂糖 △マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ △さつまいも □たまねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
			フライドポテト 牛乳(おやつ)	△フライドポテト・シュースト △サラダ油 ○牛乳
24 土	五目あんかけ丼 豆腐スープ フルーチェ(いちご) お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □干ししいたけ △サラダ油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが □にんにく ○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	塩せんべい お茶	△塩せんべい
			クリームパン せんべい お茶(午後)	△クリームパン △ぱりんこ
26 月	ごはん 鮭のみそチーズ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁 お茶	△精白米 ○さけ ○淡色辛みそ △砂糖 ○プロセスチーズ □切干しだいこん □干ししいたけ ○油揚げ □にんじん △砂糖 △サラダ油 ○木綿豆腐 □根深ねぎ	甘辛せんべい ドリンクヨーグルト	△アンパンマンのソフトせんべい ○ドリンクヨーグルト
			アップルケーキ 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○牛乳 △砂糖 □りんご △ソフトマーガリン ○牛乳
27 火	ごはん 野菜とさつま揚げの煮物 スパゲティーサラダ わかめのみそ汁 お茶	△精白米 □だいこん □にんじん ○さつま揚げ ○鶏もも △じゃがいも △砂糖 △スパゲティ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ □たまねぎ □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
			ごへいもち風おにぎり お茶(午後)	△精白米 ○淡色辛みそ △砂糖
28 水	マーボー豆腐丼 三色ナムル(小松菜) 白菜の中華スープ お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □こまつな □にんじん □りょくとうもやし △砂糖 △ごま油 □はくさい ○油揚げ △いりごま △ごま油	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
			ココアトースト 牛乳(おやつ)	△食パン △ソフトマーガリン □ピュアココア △砂糖 ○牛乳
29 木	<リクエストメニュー> 肉野菜ラーメン 揚げ餃子 オレンジ お茶	△中華めん ○豚肉こま切れ □キャベツ □にんじん □たまねぎ □りょくとうもやし □しょうが △ごま油 ○ぎょうざ △サラダ油 □オレンジ	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
			焼きヨーグルトケーキ 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○鶏卵 ○プレーンヨーグルト △砂糖 △サラダ油 ○牛乳

# 1月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
30	金	豚丼 かぼちゃのサラダ 高野豆腐のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □かぼちゃ △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ ○凍り豆腐 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
				パンせんべい 牛乳(おやつ)	△フランスパン △マヨドレ ○パルメザンチーズ □パセリ ○牛乳
31	土	チャーハン 豆腐スープ 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	塩せんべい お茶	△塩せんべい
				クレープ せんべい お茶(午後)	△イチゴクレープ △ハッピーターン

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

☆リクエストメニューは29日(木)です。  
☆献立は都合により変更することがあります。

1月のリクエストメニューを考えてくれたおともだち  
さくらぐみさん