



1月献立表



※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
4 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	バナナスティック クッキー
	にこみハンバーグ	ぶたミンチ・ぎゅうミンチ・たまねぎ・パンこ・かたくりこ・しお・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・さとう・あかワイン		
	ゆでやさい	キャベツ・にんじん		
	やさいスープ	たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・パセリ・にぼし・しょうゆ		
5 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	あんにん フルーツ (乳)
	さばのしおやき	さば・しお		
	おからサラダ	おから・ロースハム・きゅうり・たまご・マヨネーズ		
	さといものみそしる	さといも・にんじん・えのきたけ・だいこん・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
6 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	ボンデケー ション (卵・乳)
	ぶたにくのプルコギ	ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・さけ・みりん・あぶら・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・ニラ・みそ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・しろごま		
	もずくスープ	もずく・とうふ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・たまご・にぼし・しょうゆ		
7 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	せんべい りんご
	クリームシチュー	とりにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・あぶら・コーン・グリーンピース・バター・こむぎこ・なまクリーム・ぎゅうにゅう・とりがら・しお・こしょう		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・コーン・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう		
10 (火)	ななくさずし・牛乳	こめ・だしこんぶ・す・さとう・さけ・しお・ごぼう・あぶらあげ・ほししいたけ・にんじん・みつば・だいこんば・しろかぶ・さとう・しょうゆ・みりん・しろごま/ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー (乳)	のむヨーグルト (乳) せんべい
	とりにくのでりに	とりにく・さけ・しょうゆ・さとう・みりん		
	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ		
	うおそうめんじる	うおそうめん・とうふ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ		
11 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 カルシウム おかき	パインかん ビスケット (卵・乳)
	さかなのさいきょうやき	しいら・みそ・みりん・さけ・さとう・あぶら		
	だいこんのしおもみ	だいこん・しお		
	すましじる	とうふ・にんじん・かまぼこ・ほうれんそう・にぼし・しょうゆ		
	ぜんざい	あずき・ちゅうそうとう・しお・ひなあられ		
12 (木)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	リゾット (乳)
	ポトフ	とりにく・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・かぶ・しお・こしょう・とりがら・パセリ		
	カリフラワーサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ロースハム・ごまドレッシング (乳)		
13 (金)	おにぎり・牛乳	こめ・あかかぶあおなごはんのもと (乳)・ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	ごもくうどん	うどん・とりにく・にんじん・ほししいたけ・ごぼう・あぶらあげ・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ・あおさ・こむぎこ・しお・あぶら		
14 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	ミニパン (乳)
	ホイコーロー	ぶたロースにく・おろしにんにく・おろししょうが・にんじん・キャベツ・ピーマン・あぶら・あかみそ・しょうゆ・さとう・さけ・かたくりこ		
16 (月)	とうふとわかめのスープ	わかめ・とうふ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・にぼし・しょうゆ	菓子類 ビスケット (卵・乳)	ぎゅうにゅう みかんゼリー (乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにくとごぼうの いために	ぎゅうロースにく・ごぼう・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	ほうれんそうのしらすあえ	ほうれんそう・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ		
17 (火)	だいこんのみそしる	だいこん・わかめ・あぶらあげ・みそ・にぼし	菓子類 クラッカー (乳)	おかき にまめ
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき	とりももにく・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	ツナマヨサラダ	キャベツ・にんじん・コーン・ツナ・マヨネーズ		
18 (水)	とうふだんごじる	しらたまこ・とうふ・あぶらあげ・はくさい・ごぼう・にんじん・だいこん・にぼし・しょうゆ・さけ	菓子類 あられ	ミルクココア (乳) ビスケット (卵・乳)
	メキシカンライス・牛乳	こめ・ウインナー・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・バター・カレーこ・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・あかワイン/ぎゅうにゅう		
	グラタン	マカロニ・とりにく・さけ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・あぶら・とうにゅう・こむぎこ・しお・こしょう・シュレッドチーズ		
	キャベツのスープ	キャベツ・ベーコン・にんじん・たまねぎ・しょうゆ・にぼし		
	デザート (ぶどうゼリー)	ぶどうジュース・アガー・さとう・ホイップクリーム (乳)・パインかん・ももかん	12・1月お誕生会献立	

七草献立



鏡開き献立

19 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	アップル ケーキ (卵・乳)
	シーフードカレー	えび・いか・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・グリーンピース・あぶら・おろしにんにく・りんご・ぎゅうにゅう・しお・こしょう・とりがら・ケチャップ・カレーフレーク		
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき・さとう・しょうゆ・しらすぼし・にんじん・きゅうり・ほしがたチーズ・しろごま・ごまあぶら・す		
20 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	きなこ ドーナツ (卵・乳)
	さけのみそバターやき	さけ・バター・みそ・さとう・さけ・しょうゆ・おろししょうが		
	はるさめのすのもの	かにかまぼこ・りよくとうはるさめ・もやし・きゅうり・す・しょうゆ・さとう・ごまあぶら・しろごま		
	はくさいのコトコトスープ	はくさい・じゃがいも・ベーコン・にんじん・パセリ・とうにゅう・こめこ・バター・しお・こしょう・とりがら		
21 (土)	ちゅうかどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・いか・えび・にんじん・たけのこみずに・はくさい・しいたけ・ねぎ・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら・オイスターソース/ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	ヨーグルト (乳) クッキー (卵・乳)
	きゅうりとちくわのすのもの	きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ		
	くだもの(みかん)	みかん		
23 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	バナナ せんべい
	とりにくのおこうじやき	とりももにく・しおこうじ		
	ほうれんそうのしらあえ	にんじん・ほうれんそう・とうふ・しろごま・みそ・さとう・しょうゆ・みりん		
	はちはいじる	とうふ・さといも・ほししいたけ・にんじん・ごぼう・はくさい・だいこん・しらねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ		
24 (火)	ちゅうかおこわ・牛乳	こめ・もちごめ・ぶたロースにく・にんじん・しめじ・ほししいたけ・グリーンピース・ごまあぶら・さとう・しょうゆ・さけ/ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	フルーツ ポンチ
	さかなのたつたあげ	さば・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら		
	ゆでやさい	キャベツ・にんじん		
	かきたまじる	えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・たまご・しょうゆ・かたくりこ・にぼし		
25 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー (乳)	さといものお このみやき (卵)
	クリームスープ	スパゲティ・ベーコン・とりにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・あぶら・パセリ・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・しお・こしょう・とりがら		
	スパゲティ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン・す・さとう・しょうゆ		
	カラフルサラダ	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・さとう・しょうゆ・さけ・おろしにんにく・あぶら・たまご・きりぼしだいこん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・しろごま/ぎゅうにゅう		
26 (木)	ビビンバどん・牛乳	はるさめ・とうふ・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・かまぼこ・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ・ごまあぶら	菓子類 あられ	サーター アンダギー (卵・乳)
	はるさめスープ	りんご		
	くだもの(りんご)	りんご		
27 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	メロン トースト (卵・乳)
	さかなのみそマヨネーズやき	しいら・しお・マヨネーズ・みそ・さとう		
	キャベツのあえもの	キャベツ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ		
	ごもくとうふじる	とうふ・たけのこ・にんじん・しめじ・ほうれんそう・にぼし・しょうゆ・さけ		
28 (土)	おにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	ミニパン (乳)
	どさんこラーメン	ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あぶら・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・ねぎ・みそ・バター・しょうゆ・にぼし		
	じゃこいため	ピーマン・にんじん・ちりめん・ごまあぶら・さとう・しょうゆ		
	くだもの(りんご)	りんご		
30 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	ホットケーキ (卵・乳)
	おでんに	とりにく・さといも・だいこん・ちくわ・やさいこんぶ・あつあげ・にんじん・たまご・こんにやく・さとう・しょうゆ・さけ・にぼし		
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう・はくさい・キャベツ・にんじん・さとう・す・しょうゆ・かつおぶし		
	くだもの(みかん)	みかん		
31 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	てづくり プリン (卵・乳)
	さかなとやさいの	しいら・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら・しいたけ・たまねぎ・にんじん・あかピーマン・さとう・す		
	あまずあん こまつなごまマヨ サラダ	こまつな・にんじん・コーン・しろごま・マヨネーズ		
	わかめのみそしる	わかめ・とうふ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		