



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 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	いちごミニ クレープ
	カレーミンチカツ	とりにく・キャベツ・たまねぎ・ごぼう・パンこ・かたくりこ・カレーこ・しお・あぶら・パンこ・こめこ		
	ブロッコリーのあえもの	ブロッコリー・コーン・にんじん・さとう・しょうゆ・しろごま		
	やさいスープ	わかめ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし		
5 (金)	ぶたたまどん・牛乳	こめ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ニラ・たまご・あぶら・にぼし・さとう・しょうゆ・さけ・みりん/ぎゅうにゅう	菓子類 あげ せんべい	ボンデケー ション (乳)
	せんぎりだいごんの さっぱりサラダ	ほうれんそう・せんぎりだいごん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・しろごま		
	くだもの(りんご)	りんご		
6 (土)	しおむすび・牛乳	こめ・しお・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	せんべい ももゼリー
	どさんこラーメン	ちゅうかめん・ぶたにく・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		
	きゅうりのおかかあえ	きゅうり・かつおぶし・しょうゆ		
9 (火)	ななくさずし・牛乳	こめ・だしこんぶ・す・じょうはくとう・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・だいごんば・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	鬼蒸しパン
	とりにくのてりやき	とりももにく・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	そえやさい	キャベツ・にんじん・ゆかりこ		
	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		
10 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ばりんこ	みかん かりんとう
	さかなのたつたあげ	さば・しお・こしょう・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら		
	こうはくなます	しろかぶ・だいごん・にんじん・す・さとう・しょうゆ		
	すましじる	わかめ・にんじん・しいたけ・かまぼこ・みつば・にぼし・しょうゆ・さけ		
	ぜんざい	あずき・ちゅうそうとう・しお・ひなあられ		
11 (木)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	わかめおにぎり やまかわづけ
	はくさいのクリームに	とりももにく・はくさい・にんじん・じゃがいも・カリフラワー・パセリ・バター・こむぎこ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・とりがら・しお・こしょう・クッキングチーズ・しろワイン		
	きゅうりとりんごの サラダ	きゅうり・りんご・にんじん・ロースハム・オリーブオイル・す・しょうゆ・さとう		
12 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	りんご	グレープゼリー ハッピーターン
	にくじゃが	ぎゅうロースにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・いとこんにやく・いんげん・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	こまつなのみそしる	こまつな・あぶらあげ・エリンギ・たまねぎ・みそ・にぼし		
	おかかふりかけ	おかかふりかけ(アレルゲンなし)		
13 (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 あられ	おかき バナナ
	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		
	わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
15 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ホットケーキ (卵・乳)
	チキンカレー	とりにく・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・あぶら・カレーブレイク・おろしにんにく・りんご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・とりがら		
	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		
16 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	みかん	じゃこいり いもてん (卵)
	にくやさいため	ぎゅうロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あかピーマン・たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこみずに・しょうゆ・ごまあぶら・さとう・しろごま		
	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ		
17 (水)	さんしょくライス ・牛乳	こめ・バター・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・あぶら・かりゅう コンソメ(乳なし)・しお・こしょう・しょうゆ/ぎゅうにゅう	菓子類 あげ せんべい	バナナ ビスケット
	グラタン	マカロニ・とりももにく・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・とろけるチーズ		
	キャベツのスープ	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・パセリ・しょうゆ・にぼし		
	ぶどうゼリー	ぶどうジュース・アガー・さとう・いちご・パインかん・とうにゅうホイップ(乳なし)		

1月生まれお誕生会献立

18 (木)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	やきおにぎり
	さかなのアップルソースかけ	しいら・しお・こしょう・かたくりこ・あぶら・りんご・たまねぎ・さとう・す・しょうゆ		
	ゆでやさい	キャベツ・にんじん・きゅうり・しお		
	きのこのスープ	えのきたけ・しめじ・にんじん・たまねぎ・パセリ・しょうゆ・にぼし		
19 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	メロン トースト (卵・乳)
	ヤンニョムチキン	とりももにく・しょうゆ・さけ・おろししょうが・りんご・こめこ・かたくりこ・あぶら・ケチャップ・さとう・おろしにんにく・コチジャン・うすくちしょうゆ		
	もやしすじょうゆあえ	もやし・しょうゆ・す		
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ・ごまあぶら		
20 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	あられ りんご
	ホイコーロー	ぶたロースにく・にんじん・キャベツ・ピーマン・あかみそ・しょうゆ・さとう・さけ・かたくりこ・あぶら・おろしにんにく・おろししょうが		
	ちゅうかスープ	たまねぎ・にんじん・ニラ・えのきたけ・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら		
22 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ	フルーツ ヨーグルト (乳) ほしたべよ
	おでん	たまご・さつまあげ・とりにく・にんじん・だいこん・やさいこんぶ・しょうゆ・みりん・にぼし(だしじる)		
	ナムル	ほうれんそう・にんじん・もやし・さとう・しょうゆ・す・しろごま・ごまあぶら		
	くだもの(みかん)	みかん		
23 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	あげせんべい にまめ
	あげさかなのごまあえ	しいら・しお・さけ・かたくりこ・あぶら・しょうゆ・さとう・ごまあぶら・ねぎ・しろごま・レモンかじゅう		
	そえやさい	キャベツ・しお・ミニトマト		
	だいこんのみそしる	だいこん・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ・にぼし		
24 (水)	しょくパン・牛乳	しょくパン・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	しおこんぶ おにぎり コロコロ きゅうり
	いちごジャム	いちごジャム		
	ビーフシチュー	ぎゅうロースにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しめじ・あぶら・おろしにんにく・とりがら・こもぎこ・バター・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・あかワイン・しお・こしょう		
	ツナコーンサラダ	キャベツ・きゅうり・ツナ・コーン・しょうゆ・さとう・す		
25 (木)	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 どうぶつ ビスケット	パウンド ケーキ (卵・乳)
	ひむかうどん	うどん・とりにく・さといも・にんじん・ごぼう・だいこん・あぶらあげ・ほししいたけ・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ・みりん		
	こまつなのあえもの	もやし・こまつな・キャベツ・にんじん・しろごま・さとう・しょうゆ		
26 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	てづくり プリン (卵・乳) クラッカー
	かぼちゃのそぼろあん	とりミンチ・かぼちゃ・グリーンピース・たまねぎ・にんじん・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ・だしじる(にぼし)		
	かぶときゅうりのすのもの	しろかぶ・きゅうり・にんじん・さとう・す・しお		
27 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	せんべい みかん
	とりのからあげ	とりももにく・さけ・しょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・かたくりこ・あぶら		
	ゆでやさい	キャベツ・にんじん・しお		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも・たまねぎ・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
29 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	にくどうふ	ぶたロースにく・おろししょうが・さけ・あぶら・たまねぎ・にんじん・とうふ・いとこんにやく・はくさい・しめじ・さとう・しょうゆ・みりん		
30 (火)	いとかまぼこのすのもの	きゅうり・キャベツ・にんじん・いとかまぼこ・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら・しろごま	かたぬき チーズ (乳)	オレンジ サラダ一番
	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		
	さかなのやさいあんかけ かきたまじる	しいら・しお・こしょう・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら 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		
31 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 あげ せんべい	リゾット (卵・乳)
	ナポリタンスパゲティ	カットスパゲティ・ウインナー・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・オリーブオイル・ケチャップ・しお・こしょう・ダイストマト・デミグラスソース・ウスターソース・おろししょうが		
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン・ひゅうがなつドレッシング(アレルゲン:小麦)		