



# 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
5 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	スティック チーズ (乳) アンパンマン せんべい
	てりやきチキンパティ	とりにく・たまねぎ・パンこ・だいず・しお・こしょう・タレ(さとう・みりん・しょうゆ・ワイン・す・おろししょうが)・あぶら		
	そえやさい	ブロッコリー・マヨネーズ(卵不使用)・しょうゆ		
	やさいスープ	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう		
6 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	グレーゼリー クラッカー
	おでんふうに	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・だしじろ(にぼし)		
	ほうれんそうとたまごのごまあえ	ほうれんそう・たまご・あぶら・もやし・さとう・す・しょうゆ・しろごま・ごまあぶら		
7 (水)	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 どうぶつ ビスケット	ピザトースト (卵・乳)
	にくやさいみそいため	ぶたロースにく・たまねぎ・あかピーマン・キャベツ・しょうが・あぶら・さとう・みそ・しょうゆ・みりん・さけ・かたくりこ		
	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・しょうゆ・さけ・にぼし		
8 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 しおせんべい	とうふきなこ ドーナツ
	ビーフカレー	ぎゅうロースにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・グリーンピース・あぶら・カレーフ レーク・おろしにんにく・りんご・しお・こしょう・とりがら・ケチャップ・ウスターソー ス・デミグラスソース		
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき・しらすぼし・にんじん・きゅうり・プロセスチーズ・しろごま・ごまあぶら・す・ しょうゆ・さとう		
9 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	りんご かりんとう (卵・乳)
	さかなのてりやき	さば・しょうゆ・みりん・さけ・さとう		
	あまずはくさい	はくさい・きゅうり・にんじん・しろごま・さとう・す・しお・しょうゆ・レモンかじゅう		
	こまつなのみそしる	こまつな・あぶらあげ・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし		
	デザート(ぜんざい)	あずき・ちゅうそうとう・しお		
10 (土)	おにぎり・牛乳	こめ・ごましお・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	バナナ せんべい
	やさいラーメン	ちゅうかめん・ぶたももにく・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ・しろごま・とりがら・おろししょう が・おろしにんにく・しお・しょうゆ・ごまあぶら		
	きゅうりのおかかあえ	きゅうり・かつおぶし・しょうゆ		
13 (火)	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	ココアケーキ (卵・乳)
	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・いとごんにやく・いんげん・あぶ ら・さとう・しょうゆ・みりん		
	こぎつねサラダ	あぶらあげ・はくさい・もやし・にんじん・おろししょうが・しろごま・かつおぶし・ゆ ず・す・しょうゆ・さとう・しお		
	ほうれんそうのみそしる	たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ・みそ・にぼし		
14 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロポテト	べにさけな おにぎり コロコロきゅうり
	コーンシチュー	とりにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・コーン・クリームコーン・あ ぶら・バター・こむぎこ・ぎゅうにゅう・しお・とりがら		
	きゃべきゃべサラダ	きゃべつ・にんじん・ロースハム・す・あぶら・さとう・しょうゆ・しお		
15 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	フルーツ ヨーグルト (乳)
	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		
	カリフラワーサラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・ベーコン・マヨネーズ(卵不使用)		
	かきたまスープ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・たまご・しょうゆ・にぼし		
16 (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	メロントースト (卵・乳)
	さかなのこうそうパンこやき	しいら・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・チーズパウダー・パセリ・あぶら		
	きのこのソテー	ウインナー・キャベツ・ほうれんそう・しめじ・あかピーマン・あぶら・しょうゆ・しお・ こしょう		
17 (土)	オニオンスープ	たまねぎ・にんじん・パセリ・しょうゆ・にぼし	菓子類 ビスケット (卵・乳)	ミニパン (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ホイコーロー	ぶたももにく・あつあげ・たけのこみずに・キャベツ・ピーマン・あかピーマン・ニラ・あぶ ら・おろししょうが・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・あかみそ・みそ・さけ・とうばん じゃん・ごまあぶら・かたくりこ		
はるさめスープ	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			

七草の日献立

鏡開き献立

19 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	スティック チーズ (乳)	てづくりプリン (乳) あげせんべい
	さかなのいそふうみやき	さけ・しお・さけ・こむぎこ・あおのり・あぶら		
	ようふうしらあえ	とうふ・はくさい・きゅうり・にんじん・ロースハム・マヨネーズ (卵不使用) ・さとう・しょうゆ・みそ・しろごま		
	たまねぎのすましじる	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・わかめ・しょうゆ・にぼし		
20 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	バナナマフィン (卵・乳)
	とりにくとやさいの ちゅうかいため	とりにく・かまぼこ・キャベツ・たけのこみずに・たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・あぶら・おろししょうが・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さけ・しお・こしょう・かたくりこ		
	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		
21 (水)	メキシカンライス・牛乳	こめ・とりにく・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・しお・こしょう・あかワイン/ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	かりかり いりこ (乳)
	おからナゲット	おから・とりミンチ・とうふ・かたくりこ・しお・しょうゆ・あぶら		
	はるさめサラダ	りよくとうはるさめ・きゅうり・にんじん・ロースハム・す・しょうゆ・さとう・ごまあぶら		
	やさいスープ	しろかぶ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう		
	デザート (りんごゼリー)	りんごゼリー (卵・乳不使用) 1月生まれお誕生会献立		
22 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	じゃこいり いもてん (卵)
	さかなのしおやき	さば・しお		
	せんぎりだいこんサラダ	せんぎりだいこん・きゅうり・にんじん・ツナ・す・さとう・しょうゆ・しろごま		
	わかめのみそしる	わかめ・とうふ・ねぎ・えのきたけ・みそ・にぼし		
23 (金)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	とうにゅう みるくっこ
	ごもくうどん	うどん・とりももにく・にんじん・ほしいたけ・ねぎ・ごぼう・あぶらあげ・しょうゆ・みりん・さけ・だしじる (にぼし)		
	ちりめんこんぶあえ	きゅうり・しらすぼし・きざみこんぶ・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら		
24 (土)	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)	りんご おかき
	ひじきいりハンバーグ	あいびきにく・にんじん・たまねぎ・ひじき・しいたけ・パンこ・たまご・しお・こしょう・あぶら・ケチャップ・ウスターソース・さとう		
	さんしょくやさい	キャベツ・きゅうり・あかピーマン・さとう・す・しお・オリーブオイル		
	やさいスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう		
26 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ハッピー ターン	ホットケーキ (卵・乳)
	かぼちゃのそぼろあん	かぼちゃ・とりミンチ・グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・だしじる (にぼし)		
	こうはくなます	しろかぶ・あかかぶ・す・さとう・しょうゆ		
	あつあげのみそしる	あつあげ・ほうれんそう・にんじん・しめじ・みそ・にぼし		
27 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	ポンデケー ション (乳)
	あげざかなのごまあえ	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		
	ゆでやさい	キャベツ・きゅうり・マヨネーズ (卵不使用) ・しお		
	とうふのすましじる	とうふ・にんじん・だいこん・わかめ・しょうゆ・にぼし		
28 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	ぞうすい (卵)
	ひむカナポリタン	カットスバゲティ・ぶたももにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・きりぼしだいこん・ピーマン・あかピーマン・おろしにんにく・オリーブオイル・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・デミグラスソース・あかワイン・しお・こしょう		
	ブロッコリーのサラダ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ツナ・コーン・わふうドレッシング (卵・乳不使用)		
29 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	フルーツイン ゼリー クラッカー
	こうやどうふのたまご とじ	こうやどうふ・とりももにく・たまねぎ・ほしいたけ・にんじん・ニラ・たまご・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・だしじる (にぼし)		
	やさいのこんぶあえ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ・しょうゆ		
	すましじる	たまねぎ・わかめ・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
30 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ギンビス ビスケット	バナナ ぱりんこ
	さかなのみそバターやき	さけ・バター・みそ・さとう・さけ・しょうゆ・おろししょうが		
	だいこんときゅうりの さっぱりあえ	だいこん・きゅうり・にんじん・さとう・す・しお・しょうゆ		
	はくさいのコトコトスープ	はくさい・じゃがいも・とりにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・とうにゅう・こむぎこ・しお・こしょう・しょうゆ・とりがら		
31 (土)	ちゅうかどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたももにく・かまぼこ・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・しお・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 せんべい	ミニパン (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		