



1月献立表



日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
4 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さんま・だいこん・さとう・しょうゆ・みりん・きゅうり・にんじん・かつおぶし・マヨネーズ・さとも・えのき・きりぼしだいこん・あぶらあげ・ねぎ・にぼし・みそ 	菓子類 あられ	バナナスティック クッキー
	さんまのみぞれに			
	おかかサラダ			
	さとものみそしる			
5 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・カットスパゲティ・ベーコン・たまねぎ・なましいたけ・しめじ・にんじん・ピーマン・バター・さけ・しょうゆ・きざみのり・かいそうサラダミックス・キャベツ・きゅうり・コーン・す・さとう・ごまあぶら 	菓子類 クッキー	カレーコーン ピラフ
	わふうスープきのこ			
	スパゲティ			
6 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・たけのこみずくに・キャベツ・ねぎ・あぶら・さとう・しょうゆ・みそ・あかみそ・さけ・かたくりこ・しらたまこ・とうふ・とりにく・あぶらあげ・こまつな・ごぼう・だいこん・にぼし・みりん・いちご 	菓子類 せんべい	てづくり かりんとう
	ぶたにくとやさいの			
	みそいため			
	とうふだんごじる			
7 (金)	くだもの (いちご)			
	ななくさずし・牛乳	こめ・ぎゅうにゅう・だしこんぶ・す・さとう・さけ・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・とりももにく・こむぎこ・あぶら・しろごま・きゅうり・しおこんぶ・うおそうめん・えのきたけ・たまねぎ・にぼし 	菓子類 サブレ	ふかしいも 
	とりにくのあまからに			
	きゅうりのしおこんぶあえ			
うおそうめんじる				
8 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・とりにく・たまねぎ・にんじん・コーン・マカロニ・グリーンピース・バター・こめこ・なまクリーム・ぎゅうにゅう・とりがら・あぶら・キャベツ・みかんかん・す・さとう・しょうゆ	菓子類 クラッカー	いちごババロア
	クリームシチュー			
	キャベツサラダ			
11 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さば・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・にんじん・ほうれんそう・とうふ・しろごま・みそ・はなふ・わかめ・なましいたけ・かいわれだいこん・こんぶ・かつおぶし・あずき・ちゅうそうとう・あられ 	菓子類 カルシウム おかき 	カステラ グレープ ジュース
	さかなのてりに			
	ほうれんそうのしらあえ			
	ふのすましじる			
12 (水)	デザート (ぜんざい)			
	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・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・ほうれんそう・きりぼしだいこん・ツナ・す・さとう・しろごま 	かたぬき チーズ	わかめおにぎり べったらづけ
	どさんこラーメン			
せんぎりだいこんの さっぱりサラダ				
13 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・かたくりこ・しらねぎ・しょうが・ごまあぶら・しょうゆ・す・さとう・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ロースハム・マヨネーズ・はくさい・えのきたけ・にんじん・あぶらあげ・みそ・にぼし 	菓子類 ビスケット	ぎゅうにゅう みかんゼリー
	とりにくのオープンや			
	きねぎソースかけ			
	カリフラワーサラダ			
14 (金)	はくさいのみそしる			
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・じゃがいも・あいびきにく・たまねぎ・パンこ・かたくりこ・しょうゆ・さとう・あぶら・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・たけのこみず・す・ケチャップ・ピーフン・ぶたロースにく・にんじん・なましいたけ・チンゲンサイ・とりがら・いちご 	菓子類 せんべい	ポンデケー ション
	じゃがいもとミート			
ボールのあまずあん				
15 (土)	ビーフンスープ			
	くだもの (いちご)			
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・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・にんにく・しょうが・わかめ・とうふ・えのきたけ・ねぎ・にぼし	菓子類 クッキー	ミルクココア おかき
ホイコーロー				
とうふとわかめのスープ				
17 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・さとう・みそ・みりん・さけ・しろごま・ほうれんそう・ベーコン・コーン・ひじき・マヨネーズ・かまぼこ・しめじ・えのきたけ・わかめ・ねぎ・しょうゆ・にぼし 	菓子類 あられ	てづくり プリン
	とりにくのごまみそやき			
	ポパイサラダ			
	きのこスープ			
18 (火)	ちゅうかおこわ・牛乳	こめ・もちごめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・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・しょうゆ・さとう・さけ・しいら・しょうが・かたくりこ・あぶら・キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・たまご・にぼし 	りんご	にまめ せんべい
	さかなのコロコロあげ			
	そえやさい			
	かきたまじる			

19 (水)	メキシカンライス・牛乳 グラタン  やさいスープ デザート  (いちごのケーキ)	こめ・ぎゅうにゅう・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・マカロニ・とりももにく・さけ・あぶら・とうにゅう・こむぎこ・シュレッドチーズ・ブロッコリー・ベーコン・キャベツ・しめじ・パセリ・にぼし・【デザート】シフォン生地(たまご・グラニューとう・ぎゅうにゅう) トッピング(ホイップクリーム・いちご) お誕生会献立	菓子類 サブレ	かりかりいりこ バナナ
20 (木)	むぎごはん・牛乳 とりにくのマーメイドに ポテトサラダ かぶのみそしる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・マーメイド・しろワイン・しょうゆ・じゃがいも・たまご・きゅうり・にんじん・たまねぎ・マヨネーズ・しろかぶ・わかめ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし	菓子類 かりんとう	わかめ うどん
21 (金)	むぎごはん・牛乳 マーボーはるさめ チンゲンさいのスープ くだもの(りんご)	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・おろししょうが・おろしにんにく・あぶら・りよくとうはるさめ・あつあげ・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ほししいたけ・しらねぎ・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さけ・かたくりこ・チンゲンサイ・ベーコン・しめじ・とりがら・りんご	チーズ	じゃこいり いもてん
22 (土)	むぎごはん・牛乳 ぶつとんに せんぎりだいこんのすのもの えのきスープ 	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたローズにく・さとう・しょうゆ・しょうが・さけ・あぶら・たまねぎ・にんじん・みりん・みつば・きりぼしだいこん・きゅうり・しろごま・す・わかめ・えのきたけ・ねぎ・にぼし 	菓子類 せんべい	ミニパン
24 (月)	むぎごはん・牛乳 カレーふうみ にくじゃが トマトのあまづづけ こまつなのみそしる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぎゅうローズにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・みりん・しょうゆ・さけ・さとう・カレーこ・あぶら・グリーンピース・トマト・パセリ・す・こまつな・もやし・あぶらあげ・しめじ・みそ・にぼし 	菓子類 カルシウムおかし	クレープ
25 (火)	むぎごはん・牛乳 とりにくのチリソース がらめ キャベツのゆかりあえ はるさめスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・おろししょうが・かたくりこ・あぶら・おろしにんにく・しらねぎ・さとう・ケチャップ・さけ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかりこ・りよくとうはるさめ・とうふ・たまねぎ・ほししいたけ・かまぼこ・ねぎ・にぼし・しょうゆ・ごまあぶら 	ヨーグルト	おにむしパン
26 (水)	ロールパン・牛乳 しおやきそば きゅうりとちくわの すのもの デザート (とうにゅうプリン)	ロールパン・ぎゅうにゅう・ちゅうかめん・ぶたローズにく・いか・えび・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・あぶら・おろしにんにく・レモンかじゅう・ごまあぶら・きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ・とうにゅうプリン(アレルギーなし)	菓子類 クッキー	リゾット
27 (木)	むぎごはん・牛乳 さばのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ さつまじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さば・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・さとう・しろごま・とりももにく・ごぼう・さつまいも・とうふ・ねぎ・にぼし・みそ 	菓子類 あられ	ストロベリー マフィン
28 (金)	むぎごはん・牛乳 ふりかけ(さけぱっぱ) キャベツとあつあげの いためもの もずくとたまごのスープ くだもの(ひゅうがなつ)	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さけぱっぱ(アレルギーなし)・あつあげ・ぶたローズにく・おろししょうが・おろしにんにく・ごまあぶら・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ニラ・しょうゆ・さとう・さけ・みりん・かたくりこ・たまご・もずく・みつば・にぼし・ひゅうがなつ 	菓子類 かりんとう	まるポーロ ヤクルト
29 (土)	ミニホットドッグ ・牛乳 ポトフ フルーツミックス	ロールパン・ぎゅうにゅう・ウインナー・キャベツ・ケチャップ・とりももにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・とりがら・バナナ・おうとう・みかん・パイ	菓子類 カルシウムおかし	ゆかりおにぎり
31 (月)	むぎごはん・牛乳 さかなのマヨネーズやき はくさいのこんぶあえ とんじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・しいら・あぶら・マヨネーズ・たまご・かたくりこ・あおのり・はくさい・にんじん・きゅうり・コーン・しおこんぶ・さとう・ごまあぶら・しょうゆ・す・ぶたにく・だいこん・ごぼう・さといも・こんにゃく・とうふ・ねぎ・みそ・にぼし	バナナ 	みるくっこ