

1月献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
12	水	豚丼	豚肉		米 こんにゃく 砂糖			玉ねぎ 長ねぎ しめじ
		きゅうりの浅漬け					にんじん	大根 きゅうり しょうが
		みたらし団子			白玉粉 上新粉 砂糖 でんぷん		かぼちゃ	
		牛乳		牛乳				
13	木	ミルクパン			ミルクパン			
		ツナポテトグラタン	ツナ 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		ミネストローネ	ベーコン		砂糖 マカロニ		にんじん トマト ビューレ	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
14	金	五目チャーハン	豚肉 卵		米	サラダ油 ラード	にんじん ビーマン	長ねぎ
		春雨スープ	豆腐		春雨		にんじん 万能ねぎ	白菜
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			パイナップル みかん缶
		牛乳		牛乳				
17	月	ごはん			米			
		ブリの照り焼き	ブリ					しょうが
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		かきたま汁	豆腐 たまご		でんぷん		にんじん	キャベツ しめじ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
18	火	ごはん			米			
		松風焼き	鶏ひき肉 たまご		パン粉 でんぷん	白ゴマ		しょうが 長ねぎ
		おかかあえ	かつお節		砂糖		にんじん 小松菜	もやし
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく			大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
19	水	ポロネーゼパスタ	豚ひき肉 大豆		生パスタ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト ビューレ	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		キャロットケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖 薄力粉 粉糖	バター	にんじん	
		牛乳		牛乳				
20	木	中華丼	豚肉 エビ イカ		米 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜
		バンバンジーサラダ	鶏肉		砂糖	白ゴマ ゴマ油	にんじん	きゅうり もやし 切干し大根
		マンゴープリン		調理用牛乳 寒天	砂糖			マンゴー
		牛乳		牛乳				
21	金	チキンカレー	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ コーン缶
		みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
24	月	ハムチーズトースト	ハム	チーズ	食パン			
		ペンネアラビアータ	ベーコン		ペンネ	サラダ油	にんじん ビーマン トマトビューレ	にんにく 玉ねぎ
		白菜クリームスープ		調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
25	火	そぼろごはん	鶏ひき肉 たまご		米 砂糖	サラダ油	小松菜	しょうが
		さつまいも汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		さつまいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		黒糖寒天ミルクシロップ		調理用牛乳 寒天	黒砂糖			
		牛乳		牛乳				
26	水	ジャージャー麺	豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ		蒸し中華めん 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし
		青のりポテト		青のり	じゃがいも	サラダ油		
		牛乳		牛乳				
27	木	ごはん			米			
		イカと大豆のかりんとうがらめ	イカ 大豆		でんぷん 砂糖	サラダ油		しょうが
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
28	金	エビクリームライス	ベーコン エビ	調理用牛乳	米 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ
		ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		ピーチゼリー		寒天	砂糖			ピーチジュース 黄桃缶
		牛乳		牛乳				
31	月	鮭ひじきごはん	鮭 卵	ひじき	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
		ほうじ茶プリン		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				