

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		3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
8	金	きなこ揚げパン	きな粉		パン グラニュー糖	サラダ油			
		コーンシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン クリームコーン	
		牛乳		牛乳					
12	火	鮭ひじきごはん	鮭 たまご	ひじき	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ	ざやいんげん		
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ				にんじん	大根 長ねぎ	
		白玉ぜんざい	あずき		白玉粉				みかん缶
		牛乳		牛乳					
13	水	ソース焼きそば	豚肉		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	
		ワンタンスープ	ハム 豆腐		ワンタンの皮		にんじん 万能ねぎ	もやし	
		タピオカボンチ			タピオカ 砂糖				黄桃缶 バイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳					
14	木	ピザトースト	ハム	チーズ	食パン		トマト ピーマン	玉ねぎ コーン	
		パスタサラダ			スパゲティ 砂糖	マヨネーズ サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり	
		白菜のポトフ	無添加ウインナー		じゃがいも 薄力粉		にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜	
		牛乳		牛乳					
15	金	じゃこチャーハン	豚肉 たまご	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード	にんじん ピーマン	長ねぎ	
		青のりビーンズポテト	大豆	青のり	でんぷん じゃがいも	サラダ油			
		ココナッツミルクプリン		調理用牛乳 寒天	砂糖	ココナッツ			
		牛乳		牛乳					
18	月	ごはん			米				
		ブリの照り焼き	ブリ						しょうが
		千草あえ	油揚げ たまご		こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん 小松菜		
		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
19	火	麻婆豆腐丼	豚ひき肉 豆腐 赤みそ 八丁みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	
		春雨サラダ			春雨 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり キャベツ	
		ホワイトゼリー		カルビス 寒天					
		牛乳		牛乳					
20	水	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
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん		大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		牛乳		牛乳					
21	木	ツナおろしスパゲティ	ツナ	のり	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油		にんにく 大根	
		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 サラダ油	にんじん		
		牛乳		牛乳					
22	金	チキンカレー	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	
		海藻サラダ		ワカメ	砂糖	サラダ油		キャベツ きゅうり コーン	
		ピーチゼリー		寒天	砂糖				ピーチジュース 黄桃缶
		牛乳		牛乳					
25	月	ごはん			米				
		ヤンニョムチキン	鶏肉		薄力粉 でんぷん	サラダ油 オリーブ油			しょうが
		韓国サラダ		のり	砂糖	ゴマ油	にんじん 小松菜		大豆もやし キャベツ しょうが にんにく しも
		卵ワカメスープ	たまご	ワカメ	でんぷん	白ゴマ	にんじん		玉ねぎ 長ねぎ
26	火	バターロールパン			バターロールパン				
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
		ビーフシチュー	牛肉		じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん		玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳					
27	水	中華丼	豚肉 エビ イカ		米 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	
		大根ときゅうりのピリ辛あえ				ゴマ油			大根 きゅうり
		マンゴーソースがけミルクプリン		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖				マンゴー
		牛乳		牛乳					
28	木	メキシカンピラフ	無添加ウインナー		米	サラダ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ	
		肉団子のトマト煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご		パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 薄力粉	サラダ油	にんじん トマト	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
29	金	ワカメうどん	豚肉 かまぼこ	ワカメ	うどん	サラダ油	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ	
		手作りさつま揚げ	いわし たら たまご 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが ごぼう 長ねぎ	
		みかん							みかん
		牛乳		牛乳					