

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 木	けんちんうどん ツナじゃが フルーツヨーグルト	干しうどん(乾)／さといも／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／ヨーグルト／カットわかめ	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／玉葱／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／バナナ	わかめむすび牛乳	
5 金	あんかけ丼 きやべつのごま和え(ハム) 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／白ごま(いり)／焼きふか(板ふ)／プレミックス粉(わかめ専用)／上白糖	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ロース(脂身付き)／ロースハム／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／キャベツ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ牛乳	
6 土	ハムチーズとジャムサンド 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／調合油／カステラ	豆乳／プロセスチーズ／ロースハム／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／きゅうり／にんじん／りょうとうもろこし／玉葱／ほうれんそう／バナナ	バームクーヘン牛乳	
9 火	ロールパン 鮭とブロッコリのグラタン 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／きびざとう／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／しろさけ／粉チーズ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／はくさい／だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(体か)／にんじん／セロリ／キャベツ／パセリ／バナナ／ずな／せり／かぶ	七草雑炊牛乳	
10 水	麦ごはん かに玉 里芋の和風サラダ かぶとしめじの味噌汁 みかん	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／さといも／マヨネーズ(全卵型)／ショートケーキ	ヨーグルト(ドリップ付)／かに風味かまぼこ／木綿豆腐／豚／ロースハム／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	にら／にんじん／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ	ケーキ牛乳	
11 木	焼きそば ちくわのカレー揚げ 中華風コーンスープ りんご	蒸し中華めん／調合油／薄力粉／かたくり粉／ごま油	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／焼き竹輪／卵／わかめ／豚ひき肉	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(体か)／りんご／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠煮し牛乳	
12 金	ごはん 豚肉の生姜炒め 根菜の炒め煮 白菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／黒ごま(いり)	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／さつま揚げ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／しょうが／だいこん／れんこん／ごぼう／はくさい／こねぎ／いちご	ごまトースト牛乳	
13 土	スパゲティ トマトソース 大根サラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／ごま油／白ごま(いり)／じゃがいも／カステラ	豆乳／ベーコン／粉チーズ／卵／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(体か)／トマト缶詰(ホール)／だいこん／キャベツ／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	カステラ牛乳	
15 月	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 れんこんのきんぴら 豆腐となめこの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／薄力粉／グラニュー糖／有塩バター／メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／焼き竹輪／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／れんこん／にんじん／なめこ／ねぎ	スコーン牛乳	
16 火	ロールパン 白身魚のピカタ きやべつとりんごのサラダ 花野菜のクリームシチュー いちご	ロールパン／薄力粉／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	牛乳／かかれい／卵／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	パセリ／キャベツ／りんご／きゅうり／にんじん／玉葱／ブロッコリー／カリフラワー／いちご／ごぼう	だんご汁牛乳	
17 水	ドライカレー シーザーサラダ ちんげん菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／薄力粉／食パン(市販品)／きびざとう／ごま油／ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／ロースハム／粉チーズ／蒸し かまぼこ／たらこ	玉葱／青ピーマン／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／キャベツ／きゅうり／チンゲンサイ／えのきたけ／ねぎ／りょうとうもろこし	たらもどッグ牛乳	
18 木	けんちんうどん ツナじゃが フルーツヨーグルト	うどん(ゆで)／さといも／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／ヨーグルト／カットわかめ	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／こまつな／玉葱／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／バナナ	わかめむすび牛乳	
19 金	あんかけ丼 きやべつのごま和え(ハム) 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／白ごま(いり)／焼きふか(板ふ)／プレミックス粉(わかめ専用)／上白糖	豚ロース(脂身付き)／ロースハム／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／キャベツ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ牛乳	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 土	ハムチーズとジャムサンド 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／調合油／カステラ	豆乳／プロセスチーズ／ロースハム／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／きゅうり／にんじん／りょうとうもろこし／玉葱／ほうれんそう／バナナ	バームクーヘン牛乳	
22 月	パエリア きやべつとコーンのサラダ コンソメスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／きびざとう／じゃがいも／薄力粉／上白糖	牛乳／むきえび／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ウィンナー／卵	にんにく(りん茎)／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(体か)／生しいたけ(菌床栽培、生)／りんご／西洋なし(缶詰)	洋梨ケーキ牛乳	
23 火	ロールパン 鮭とブロッコリのグラタン 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／きびざとう／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	豆乳／しろさけ／牛乳／粉チーズ／ロースハム／なると／卵／かつお加工品(かつお節)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／はくさい／だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(体か)／にんじん／セロリ／キャベツ／パセリ／バナナ／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)	雑炊牛乳	
24 水	麦ごはん かに玉 里芋の和風サラダ かぶとしめじの味噌汁 みかん	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／さといも／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／かたくり粉／ごま油	牛乳／かに風味かまぼこ／木綿豆腐／卵／ロースハム／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉	にら／にんじん／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ／たけのこ(ゆで)／ねぎ／干し椎茸	肉まん牛乳	
25 木	焼きそば ちくわのカレー揚げ 中華風コーンスープ りんご	蒸し中華めん／調合油／薄力粉／かたくり粉／ごま油	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／焼き竹輪／卵／わかめ／豚ひき肉	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(体か)／りんご／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠煮し牛乳	
26 金	ごはん 豚肉の生姜炒め 根菜の炒め煮 白菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／さつま揚げ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／しょうが／だいこん／れんこん／ごぼう／はくさい／こねぎ／いちご	ごまトースト牛乳	
27 土	スパゲティ トマトソース 大根サラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／ごま油／白ごま(いり)／じゃがいも／カステラ	豆乳／ベーコン／粉チーズ／卵／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(体か)／トマト缶詰(ホール)／だいこん／キャベツ／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	カステラ牛乳	
29 月	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 れんこんのきんぴら 豆腐となめこの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／薄力粉／グラニュー糖／有塩バター／メープルシロップ	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／焼き竹輪／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	だいこん／れんこん／にんじん／なめこ／ねぎ	スコーン牛乳	
30 火	ロールパン 白身魚のピカタ きやべつとりんごのサラダ 花野菜のクリームシチュー いちご	ロールパン／薄力粉／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	牛乳／かかれい／卵／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳	パセリ／キャベツ／りんご／きゅうり／にんじん／玉葱／ブロッコリー／カリフラワー／いちご／ごぼう	だんご汁牛乳	
31 水	ドライカレー シーザーサラダ ちんげん菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／薄力粉／食パン(市販品)／きびざとう／ごま油／ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／ロースハム／粉チーズ／蒸し かまぼこ／たらこ	玉葱／青ピーマン／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／キャベツ／きゅうり／チンゲンサイ／えのきたけ／ねぎ／りょうとうもろこし	たらもどッグ牛乳	

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年は9日にみんなでいただきます。

1月 9日 七草がゆ
10日 誕生日ケーキ

☆材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

