



# 1月献立表



	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>明けましておめでとうございます。 今年もよろしくお祈りします。</p>				1 お正月 	2 
おやつ						
屋食	4 	5 <b>ごはん</b> <b>ハヤシライス</b> 牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ グリーンピース、ハヤシルウ こしょう、ソース <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ、きゅうり、チーズ、塩 レーズン、マヨネーズ、こしょう ★ <b>カリボリ和え</b> 大豆、さつまいも、煮干し、油 片栗粉、砂糖、みりん、酒、醤油 <b>みかん</b>	6 <b>ごはん</b> ★ <b>エビの塩焼き</b> エビ、塩、酒 <b>タイの塩焼き</b> タイ、塩、酒 ※もも、ひよこ、あか組 <b>紅白かまぼこ</b> <b>黒豆</b> 黒豆、砂糖、醤油、塩 <b>納豆和え</b> 納豆、小松菜、キャベツ 人参、鰹節、醤油 <b>えのきのみぞ汁</b> えのき、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ	7 <b>雑穀米ごはん</b> <b>ホイコーロー</b> 豚肉、キャベツ、ピーマン パプリカ、生姜、にんにく みそ、砂糖、酒、みりん 醤油、ごま油 <b>春雨サラダ</b> 春雨、人参、きゅうり、みかん缶 ごま、油、酢、砂糖、醤油、塩 <b>とろみかきたま汁</b> 卵、えのき、玉ねぎ、ねぎ 醤油、塩、片栗粉	8 <b>ごはん</b> <b>鶏の香味焼き</b> 鶏肉、醤油、砂糖、酒 にんにく、生姜、ごま油 <b>フロccoli添え</b> フロccoli <b>ひじき豆腐</b> 芽ひじき、豆腐、人参 ツナ、グリーンピース ごま、砂糖、醤油 <b>なめこのみぞ汁</b> なめこ、玉ねぎ、花麩 ねぎ、みそ、出汁	9 <b>サケの混ぜごはん</b> 米、サケフレーク 小松菜、塩、ごま  <b>具だくさんみぞ汁</b> 玉ねぎ、人参、油揚げ じゃが芋、しめじ ねぎ、みそ、出汁  <b>バナナ</b>
おやつ		<b>牛乳</b> <b>バナナマフィン</b> バナナ、ホットケーキミックス 牛乳、卵、砂糖、マーガリン	<b>牛乳</b> ★ <b>手作りコーンスナック</b> コーンフレーク、ポン菓子 マシュマロ、バター	<b>お茶</b> <b>七草入り雑煮</b> 七草、白玉粉、出汁、塩、薄口醤油 ※もも、ひよこ、あか組はおにぎり	<b>牛乳</b> <b>お好み焼き風</b> 豚ミンチ、お好み焼き粉、卵 キャベツ、人参、ねぎ、桜えび 青のり、マヨネーズ、ソース	<b>牛乳</b> <b>バターフレッド</b>
屋食	11 <b>成人の日</b> 	12  <b>誕生会</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> 豆腐、合挽き肉、玉ねぎ、卵 パン粉、塩、こしょう、ソース ケチャップ、砂糖、みりん、酒 <b>キャベツのサラダ</b> キャベツ、きゅうり、レーズン 人参、油、酢、塩、こしょう、砂糖 <b>根菜スープ</b> 大根、人参、玉ねぎ、ウインナー パセリ、コンソメ、塩、こしょう <b>りんご</b>	13 <b>ごはん</b> <b>ピラマサのカレーニエル</b> ピラマサ、カレー粉、小麦粉 バター、塩、こしょう ★ <b>五目煮</b> 大豆、ごぼう、人参、こんにゃく さつまいも、インゲン、出汁 醤油、みりん、砂糖  <b>わかめとかぶのみぞ汁</b> 塩わかめ、かぶ、玉ねぎ ねぎ、みそ、出汁	14 <b>雑穀米ごはん</b> <b>鶏のから揚げ</b> 鶏肉、醤油、塩、にんにく 生姜、片栗粉、油 <b>ポテトマカロニサラダ</b> じゃが芋、マカロニ、きゅうり 人参、ハム、ゆで卵、塩 こしょう、マヨネーズ <b>キャベツのすまし汁</b> キャベツ、しめじ、玉ねぎ 出汁、塩、薄口醤油	15 <b>わかめごはん</b> <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐、鶏肉、人参、干椎茸 結び昆布、インゲン、出汁、塩 砂糖、みりん、薄口醤油、酒 <b>フロccoliのナムル</b> フロccoli、コーン、人参 ごま油、塩、薄口醤油 <b>石狩汁</b> サケ、白菜、大根、椎茸 ねぎ、出汁、みそ <b>みかん</b>	16 <b>さつまいもの</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、人参、しめじ、さつまいも 塩、醤油、酒、だし昆布  <b>大根のみぞ汁</b> 大根、人参、油揚げ ねぎ、出汁、みそ  <b>バナナ</b>
おやつ		<b>お茶</b> <b>牛乳くず餅</b> 牛乳、片栗粉、砂糖、ごま きなこ、黒砂糖	<b>牛乳</b> <b>手作りごまクッキー</b> バター、砂糖、卵 小麦粉、ごま	<b>お茶</b> <b>ヨーグルトパフェ</b> ヨーグルト、バナナ、みかん缶 桃缶、りんご、コーンフレーク	<b>牛乳</b> <b>ピザトースト</b> 食パン、玉ねぎ、ピーマン、チーズ ベーコン、ピザソース	<b>牛乳</b> <b>しっとりクリームパン</b>
屋食	18 <b>ごはん</b> <b>サケの塩焼き</b> サケ、塩 <b>春雨ともやしの酢の物</b> 春雨、もやし、きゅうり、ごま みかん缶、砂糖、酢、薄口醤油 <b>かぼちゃの</b> <b>クリームシチュー</b> 鶏肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ ブロッコリー、マーガリン、小麦粉 牛乳、塩、こしょう、コンソメ	19 <b>雑穀米ごはん</b> <b>麻婆白菜</b> 白菜、豚挽き肉、鶏挽き肉、人参 玉ねぎ、生姜、にんにく、砂糖 みそ、鶏ガラ、片栗粉、ごま油 醤油 <b>花野菜サラダ</b> ブロッコリー、カリフラワー カニカマ、マヨネーズ、塩 こしょう、薄口醤油 <b>花麩のすまし汁</b> 花麩、塩わかめ、えのき、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油	20 <b>ごはん</b> ★ <b>筑前煮</b> 鶏肉、人参、里芋、れんこん ごぼう、こんにゃく、干椎茸 インゲン、砂糖、醤油 みりん、油、出汁 <b>キャベツのゆかり和え</b> キャベツ、小松菜、ゆかり <b>白菜のみぞ汁</b> 白菜、人参、油揚げ ねぎ、出汁、みそ <b>いよかん</b>	21 <b>ごはん</b> <b>バトウのフライ</b> バトウ、塩、こしょう、小麦粉 卵、パン粉、油、ソース 醤油、みりん、砂糖 <b>パンサンスニ</b> 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵 砂糖、酢、ごま油、醤油 <b>のっぺい汁</b> 里芋、しめじ、ごぼう、大根 人参、ねぎ、椎茸、薄口醤油 塩、出汁、片栗粉	22 <b>愛情弁当の日</b> 	23 <b>親子丼</b> 米、鶏肉、玉ねぎ、人参 かまぼこ、ねぎ、出汁 卵、みりん、砂糖、塩 醤油、片栗粉  <b>もやしとニラのスープ</b> もやし、ニラ、鶏ガラ 塩、薄口醤油、こしょう  <b>バナナ</b>
おやつ	<b>お茶</b> <b>とほろおにぎり</b> 米、豚ひき肉、人参、砂糖、醤油 グリーンピース、みりん、塩	<b>牛乳</b> <b>焼き芋</b> さつまいも	<b>牛乳</b> <b>ほうしぱん</b> ロールパン、卵、小麦粉 バター、砂糖	<b>お茶</b> <b>焼きりんごの</b> <b>ヨーグルト添え</b> りんご、砂糖、レモン果汁 クラッカー、ヨーグルト	<b>牛乳</b> <b>フレンチトースト</b> 食パン、卵、砂糖、牛乳 マーガリン、粉糖	<b>牛乳</b> <b>スナックパン</b>
屋食	25 <b>ごはん</b> <b>タイの煮つけ</b> <b>ごぼう添え</b> タイ、醤油、砂糖、酒 みりん、ごぼう <b>ほうれん草の白和え</b> ほうれん草、人参、糸こんにゃく コーン、豆腐、みそ、ごま、砂糖 <b>豚汁</b> 豚肉、人参、しめじ、さつまいも 大根、ねぎ、出汁、みそ <b>みかん</b>	26 <b>ごはん</b> <b>牛肉と春雨の煮物</b> 牛肉、春雨、にんにく、椎茸、人参 玉ねぎ、にら、パプリカ、油、醤油 砂糖、みりん、ごま油、ごま オイスターソース ★ <b>れんこんサラダ</b> 蓮根、きゅうり、人参、竹輪、ごま みりん、薄口醤油、マヨネーズ <b>わかめスープ</b> 塩わかめ、絹豆腐、ねぎ 鶏ガラ、薄口醤油、塩	27 <b>ごはん</b> <b>さばの塩焼き</b> サバ、塩 <b>スナッフエンドウ添え</b> <b>切干し大根の含め煮</b> 切干し大根、竹輪、人参 干椎茸、インゲン、出汁 油、砂糖、みりん、醤油 <b>豆乳みぞ汁</b> キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ 油揚げ、出汁、みそ、豆乳 <b>りんご</b>	28 <b>雑穀米ごはん</b> ★ <b>おでん風</b> 大根、人参、こんにゃく 鶏肉、うずら卵、結び昆布 さつまいも、厚揚げ 出汁、塩、薄口醤油、酒 <b>小松菜のおかか和え</b> 小松菜、白菜、人参 鰹節、醤油 <b>コーンスープ</b> クリームコーン、玉ねぎ、牛乳 コンソメ、パセリ、片栗粉、塩	29 <b>ごはん</b> <b>ポテトオムレツ</b> 卵、合挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、塩、こしょう、油 ケチャップ、ソース <b>フロccoliサラダ</b> ブロッコリー、コーン、ツナ缶 マヨネーズ、醤油 <b>もやしのみぞ汁</b> もやし、人参、玉ねぎ ねぎ、出汁、みそ	30 <b>貝柱とひじきの</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、貝柱、芽ひじき、ごぼう 人参、油揚げ、グリーンピース だし昆布、酒、薄口醤油、塩  <b>けんちん汁</b> 鶏肉、豆腐、椎茸、大根 人参、ねぎ、油、塩、出汁 薄口醤油、ごま油 <b>バナナ</b>
おやつ	<b>牛乳</b> <b>たまご蒸しパン</b> ホットケーキミックス、卵 牛乳、砂糖、薄口醤油、油	<b>牛乳</b> <b>じゃが芋ドーナツ</b> じゃが芋、油、塩 ホットケーキミックス	<b>牛乳</b> <b>水ようかん</b> 小豆、寒天、砂糖、塩	<b>お茶</b> <b>おやつ焼きそば</b> 中華麺、キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ、豚肉、桜えび、油、ソース	<b>牛乳</b> <b>ココアクリーム</b> <b>ロールパン</b> ロールパン、クリーム ミルクココア、純ココア	<b>牛乳</b> <b>ミニクロワッサン</b>

・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・ 土曜日のメニューを種類からご飯に変更しています。  
・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。