


D a o p 1月の指導計画・・・食文化に関心をもつ。A B C E

月	火	水	木	金	土		
				1 元旦	2 冬休み		
4 冬休み	5 ごはん 焼き餃子 もやしとわかめスープ きゅうりおかか	6 ごはん 大根のそぼろ煮 たまご焼き	7 菜めし 煮込みうどん たくあんのごまあえ	8 ポークカレーライス 根菜サラダ 福神漬	9 親子丼		
	米・豚ミンチ・餃子の皮・ニラ・もやし・わかめ 人参・チンゲン菜 玉ねぎ・なると・鶏ガラ きゅうり・鰹節	米・豚ミンチ・大根 人参・厚揚げ・小芋 かまぼこ・こんにゃく グリーンピース・たまご	米・野沢菜・ごま・うどん 豚肉・白菜・人参 えのき・水菜・玉ねぎ かまぼこ・たくあん	米・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレールウ れんこん・ちくわ・ごぼう 大葉・ごまドレッシング	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 かまぼこ・たまご・青ねぎ		
	ヤクルト・ハッピーターン	バナナ	牛乳・ビスコ	りんごジュース・ポテコ	ヤクルト・ぱりんこ		
11 成人の日	12 野沢菜ちりめん ごはん 豚汁 みかん	13 ごはん さわらの竜田揚げ かぶのみそ汁 れんこんのきんぴら	14 ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁	15 ごはん 八宝菜 春巻き	16 ちゃんこうどん		
	米・野沢菜・ちりめん ごま・豚肉・大根・人参 豆腐・かまぼこ・青ねぎ ごぼう・こんにゃく・味噌 みかん	米・さわら・片栗粉・油 しょうゆ・かぶ・人参 青ねぎ・うすあげ・味噌 かまぼこ・れんこん 糸こんにゃく	米・豚肉・人参・玉ねぎ ピーマン・大根・きゅうり ツナ・トマト 和風ドレッシング 白菜・味噌・かまぼこ	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・たけのこ・なると 椎茸・イカ・もやし・春雨 春巻きの皮・鶏がら	うどん・豚肉・人参 白菜・玉ねぎ・うすあげ かまぼこ・こんにゃく 椎茸・青ねぎ		
	ヤクルト・チキンナゲット	牛乳・ミレービスケット	大学芋	ココア	ヤクルト・ハッピーターン		
18 ごはん すき焼き風煮 ウインナーとキャベツ炒め	19 ロールパン ビーフシチュー オレンジ	20 ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	21 十六穀米ごはん けんちん煮 きゅうりの酢の物	22 ごはん 鶏の蒸し焼き ほうれん草のおひたし えのきの味噌汁	23 ビビンバ丼		
米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・焼き豆腐 すきふ・糸こんにゃく 青ねぎ・しめじ・コーン ウインナー・キャベツ	ロールパン・牛肉・人参 玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・シチュールウ オレンジ	米・豚ミンチ・豆腐 人参・玉ねぎ・ニラ 椎茸・マーボーの素 きゅうり・酢・コーン 鶏ささみ・砂糖	十六穀米・豚肉・大根 人参・小芋・こんにゃく ちくわ・ごぼう グリーンピース・きゅうり かにかま・酢	米・鶏肉・青ねぎ・ごま ほうれん草・鰹節 えのき・人参・かまぼこ 味噌	米・牛肉・人参・玉ねぎ もやし・焼肉のたれ		
牛乳・豆乳クッキー	ヤクルト・おにぎりせんべい	ももゼリー	牛乳・ジャムサンド	野菜ジュース・お米パフ	ヤクルト・星たべよ		
25 ごはん カレー肉じゃが 平天と小松菜煮	26 鮭寿司 にゅうめん 金時豆	27 ごはん コロッケ ツナサラダ わかめ味噌汁	28 おべんとうの日	29 おべんとうの日	30 お遊戯会		
米・牛肉・人参 じゃが芋・玉ねぎ 糸こんにゃく・かまぼこ 平天・小松菜・カレー粉 砂糖・しょうゆ	米・紅鮭・たくあん きゅうり・そうめん・玉ねぎ えのき・かまぼこ・人参 青ねぎ・金時豆・酢	米・合挽きミンチ・玉ねぎ じゃが芋・パン粉・ツナ 小麦粉・レタス・人参 きゅうり・味噌・わかめ セパレートドレッシング					
牛乳・さやえんどう	ヤクルト・セサミスティック	フルーチェ	バナナ	オレンジジュース・ぱりんこ			

☆献立は変更する事があります。