

献立予定表 1月

1月の指導計画・・・食文化に関心をもつ。

月	火	水	木	金	土
2 冬休み	3 冬休み	4 冬休み	5 ごはん 肉じゃが 大根なます	6 昆布ごはん 味噌煮込みうどん バナナ	7 ハヤシライス
			米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・糸こんにゃく かまぼこ・グリーンピース 大根・ゆず・砂糖・酢	米・昆布・豚肉・白菜 うどん・人参・南瓜 薄揚げ・ごぼう・青ネギ 玉ねぎ・味噌・バナナ	米・牛肉・玉ねぎ 人参・グリーンピース マッシュルーム ハヤシルウ
			牛乳・コーンフレーク	りんごジュース・ぱりんこ	りんごジュース・星たべよ
9 成人の日	10 ごはん 大根そぼろ煮 ミートボール	11 ごはん さわら竜田揚げ かぶの味噌汁 金時豆	12 ごはん 牛肉とれんこん炒め ブロッコリーとツナ和え	13 ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草おひたし たまごスープ	14 ビビンバ丼
	米・豚ミンチ・大根 人参・里芋・厚揚げ グリーンピース・かまぼこ ミートボール・砂糖 醤油	米・さわら・かぶ・人参 玉ねぎ・小松菜・豆腐 金時豆・片栗粉・油 味噌	米・牛肉・玉ねぎ・人参 れんこん・こんにゃく チンゲン菜・ブロッコリー ツナ・マヨドレ・ごま油	米・鶏肉・ほうれん草 ごま・卵・玉ねぎ・鶏がら 青ネギ・醤油・砂糖 生姜	米・牛肉・玉ねぎ・人参 もやし・ピーマン しょうゆ・砂糖
	ヤクルト・お米スナック	みかんゼリー	牛乳・芋せんべい	野菜ジュース・ねじねじ	りんごジュース・ハッピーターン
16 えびピラフ 中華スープ オレンジ	17 ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き 里芋煮 みそ汁	18 ごはん 豚肉と春雨炒め きゅうりの酢の物	19 三色ごはん 豚汁 りんご	20 ごはん コロッケ マカロニサラダ 味噌汁	21 焼そば
米・えび・人参・玉ねぎ 青ネギ・豚肉・白菜 椎茸・鶏がら チンゲン菜・オレンジ	米・鮭・キャベツ・人参 玉ねぎ・もやし・パプリカ 里芋・豆腐・わかめ 青ネギ・味噌・砂糖	米・豚肉・春雨・人参 椎茸・白菜・ピーマン きゅうり・ちりめん・わかめ 酢・砂糖・生姜 オイスターソース	米・豚ミンチ・卵・豚肉 大根・人参・玉ねぎ こんにゃく・豆腐・ごぼう 青ネギ・味噌	米・ひびきミンチ・じゃがいも パン粉・ウインナー・マカロニ 人参・きゅうり・コーン えのき・長ネギ・小松菜 味噌	中華麺・豚肉・人参 キャベツ・もやし・玉ねぎ ソース
アシドミルク・チキンナゲット	ヤクルト・セサミスティック	コアコア	牛乳・ふかし芋	りんごジュース・豆乳クッキー	りんごジュース・ぱりんこ
23 ごはん マーボー豆腐 きゅうりのナムル わかめスープ	24 ポークカレーライス 根菜サラダ 福神漬	25 ごはん えびカツ コールスローサラダ 味噌汁	26 おべんとうの日	27 おべんとうの日	28 お遊戯会
米・豚ミンチ・豆腐 人参・玉ねぎ・椎茸 ニラ・きゅうり・ごま わかめ・青ネギ・鶏がら 砂糖・味噌	米・豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ カレールウ・れんこん ブロッコリー・大葉・ツナ 里芋・マヨドレ・福神漬	米・えび・パン粉 小麦粉・きゅうり・コーン キャベツ・ウインナー 人参・青ネギ・白菜 薄揚げ・油・味噌			
牛乳・かつぱえびせん	ヤクルト・リッツ	りんごゼリー	牛乳・ジャムパン	りんごジュース・ちんすこう	
30 五目寿司 にゅうめん たまご焼き	31 ロールパン ビーフシチュー フルーツヨーグルト				
米・高野豆腐・人参 たけのこ・薄揚げ・ごぼう 椎茸・そうめん玉ねぎ 青ネギ・砂糖・酢・卵	ロールパン・牛肉・人参 玉ねぎ・じゃがいも ブロッコリー・シチュールウ 桃・みかん・バナナ パイナップル				
牛乳・さやえんどう	おにぎり				

☆献立はは変更することがあります。