



2024年1月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
5 (金)	ごはん カレー肉じゃが 大根なます	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖	豚肉・かまぼこ	玉ネギ・人参・グリーンピース 大根・ゆず	食塩・醤油・みりん・酒 酢	バナナ
6 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・マッシュルーム トマト	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ぱりんこ
9 (火)	昆布ごはん 肉うどん ほうれん草胡麻和え	米・うどん・胡麻・さつま芋	牛肉・かまぼこ・うすあげ 鰹節	玉ネギ・人参・青ネギ ほうれん草・昆布	食塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト 大学芋
10 (水)	三色ごはん さつま汁 みかん	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖	豚ミンチ・豚肉・味噌 平天・牛乳	玉ネギ・人参・ごぼう・青ネギ みかん	食塩・醤油・みりん・酒	りんごヨーグルト
11 (木)	ごはん 大根そぼろ煮 ちくわ磯辺揚げ	米・天ぷら粉・油・砂糖 こんにゃく	豚ミンチ・かまぼこ・ちくわ 厚揚げ・ヨーグルト	玉ネギ・人参・大根・小芋 グリーンピース・青のり	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 コーンフレーク
12 (金)	ごはん 味噌汁 鶏肉バジルソテー れんこんきんぴら	米・オリーブ油・糸こんにゃく じゃが芋	鶏肉・味噌	玉ネギ・人参・れんこん グリーンピース・青ネギ・バジル	食塩・醤油・みりん・酒	オレンジジュース さやえんどう
13 (土)	焼うどん	うどん	牛肉・イカ	玉ネギ・人参・キャベツ しめじ	食塩・醤油	りんごジュース 星たべよ
15 (月)	ごはん 豆腐の中華煮 春巻き	米・春雨・春巻の皮・油	豚肉・なると・豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・もやし チンゲン菜・椎茸・たけのこ	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 ミレービスケット
16 (火)	ごはん 豚汁 さわらの竜田揚げ きゅうりの胡麻和え	米・油・胡麻	さわら・豚肉・かまぼこ うすあげ・味噌	玉ネギ・人参・大根・ごぼう 青ネギ・きゅうり	食塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト 豆乳クッキー
17 (水)	ポークカレーライス 鶏ささみキャベツサラダ 野菜ゼリー	米・じゃが芋・マヨドレ・油	豚肉・鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ きゅうり・コーン・福神漬	食塩・カレールウ	フルーツサラダ
18 (木)	ごはん 味噌汁 焼そば 大根ゆかり和え	米・焼そばめん・油 麦ロールパン	豚肉・味噌・牛乳	玉ネギ・人参・キャベツ 長ネギ・大根・ゆかり・青ネギ	食塩・ソース	牛乳 いちごパン
19 (金)	ビビンバ丼 卵スープ レタスとわかめサラダ	米・砂糖・油	牛肉・卵・しらす	玉ネギ・人参・もやし・青ネギ レタス・わかめ	食塩・鶏ガラ・ドレッシング 醤油・みりん・酒	りんごジュース セサミステック
20 (土)	ナポリタン	スパゲティ・油	ウインナー	玉ネギ・人参・ピーマン トマト	食塩・ケチャップ	りんごジュース ハッピーターン
22 (月)	えびピラフ 春雨スープ きゅうりナムル	米・春雨・油・ゴマ油	エビ・なると・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・椎茸 コーン・チンゲン菜・青ネギ・キュウリ	食塩・酒・鶏ガラ・醤油	牛乳 サラダせんべい
23 (火)	ロールパン 肉団子のクリームシチュー フライドポテト	ロールパン・じゃが芋	豚ミンチ	玉ネギ・人参・ブロッコリー コーン・かぶ	食塩・シチュールウ	ヤクルト コーンスナック
24 (水)	きつね寿司 にゅうめん 卵焼き	米・そうめん・胡麻	うすあげ・卵・かまぼこ 豆腐・鶏肉	玉ネギ・人参・青ネギ・えのき	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ジュース チキンナゲット
25 (木)	おべんとう		牛乳			牛乳 ぱりんこ
26 (金)	おべんとう	さつま芋				りんごジュース ふかし芋
29 (月)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物	米・糸こんにゃく・砂糖	豚肉・スキフ・焼豆腐 かまぼこ・カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり・わかめ	食塩・醤油・みりん・酒 酢	牛乳 かっぱえびせん
30 (火)	ごはん 豆腐味噌汁 コロケ スパゲティサラダ	米・じゃが芋・油・パン粉 スパゲティ・マヨドレ・小麦粉	合びき肉・豆腐・ウインナー 味噌	玉ネギ・人参・きゅうり コーン	食塩	ヤクルト 蒸しパン
31 (水)	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁	米・こんにゃく	鮭・豚肉・厚揚げ	玉ネギ・人参・大根・ごぼう 小松菜・小芋	食塩・醤油・みりん・酒	みかんゼリー



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

