



# 2025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
6 (月)	ごはん 肉じゃが 紅白なます みかん	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖	豚肉・かまぼこ・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース 大根・ゆず・みかん	食塩・醤油・みりん・酒 酢	牛乳 かっぱえびせん
7 (火)	ちりめんごはん 煮込みうどん ほうれん草とひじきサラダ	米・うどん・こんにゃく マヨドレ	ちりめん・豚肉・うすあげ かまぼこ・ツナ・ヤクルト	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・青ネギ ほうれん草・ひじき・きゅうり	食塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト ぱりんこ
8 (水)	五目ちらし寿司 すまし汁 カリフラワーとブロッコリー炒め	米・砂糖・ふ・オリーブオイル	かまぼこ・うすあげ・高野豆腐 ウインナー	人参・椎茸・ごぼう・たけのこ・絹さや のり・玉ネギ・青ネギ・ブロッコリー カリフラワー・バナナ	食塩・醤油・みりん・酒 カレー粉・酢	バナナ
9 (木)	ハヤシライス 福神漬 コールスローサラダ コアコア ヨーグルト	米・油・マヨドレ	牛肉・かにかま・ヨーグルト 牛乳	玉ネギ・人参・マッシュルーム・きゅうり グリーンピース・コーン・キャベツ 福神漬	食塩・ハヤシルウ ドレッシング	牛乳 ミレービスケット
10 (金)	ごはん けんちん汁 さわら竜田揚げ 昆布豆	米・油・片栗粉・こんにゃく 砂糖・里芋	さわら・豚肉・大豆	大根・人参・ごぼう・昆布 青ネギ・生姜・野菜ジュース	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ジュース おにぎりせんべい
11 (土)	牛丼 わかめ味噌汁	米・糸こんにゃく・砂糖	牛肉・味噌・かまぼこ うすあげ	玉ネギ・人参・わかめ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース 星たべよ
14 (火)	ごはん 白菜の中華スープ 豚肉とキャベツ味噌炒め 粉ふき芋	米・油・じゃが芋・春雨 ゴマ油	豚肉・味噌・ジョア・なると	キャベツ・玉ネギ・人参・椎茸・白菜 えのき・青ネギ・青のり・パプリカ ピーマン	食塩・鶏ガラ	ジョア フライドポテト
15 (水)	ごはん わかめ味噌汁 大根そぼろ煮 きゅうりごま和え	米・ごま・砂糖・里芋 こんにゃく	豚ミンチ・かまぼこ・豆腐 味噌	大根・人参・グリーンピース きゅうり・わかめ・野菜ジュース	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ジュース 蒸しパン
16 (木)	ロールパン オニオンスープ ナポリタンスパゲティ ツナサラダ	麦ロール・スパゲティ 油	ウインナー・ツナ・牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン・レタス きゅうり・コーン・パセリ	ドレッシング・食塩・鶏ガラ ケチャップ	牛乳 ビスコ
17 (金)	ごはん 長ネギ味噌汁 コロケ れんこんサラダ	米・じゃが芋・パン粉・油 マヨドレ・いりごま	合びきミンチ・ちくわ・味噌	長ネギ・えのき・れんこん 人参・ひじき・枝豆・りんご	食塩・酒	りんご
18 (土)	マーボー丼 わかめスープ	米・砂糖・片栗粉	豚ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ わかめ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	りんごジュース ぱりんこ
20 (月)	ごはん キャベツスープ 豚肉と野菜のトマト煮 パイナップル	米・じゃが芋・油・マカロニ 砂糖	鶏肉・ウインナー・豆乳 牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・ブロッコリー にんにく・トマト・キャベツ パイナップル	食塩・ケチャップ・鶏ガラ 酒・みりん	牛乳 マカロニきな粉
21 (火)	ごはん かぶの味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草おひたし	米・ごま・さつま芋	鮭・かつお節・うすあげ ヤクルト	かぶ・人参・ほうれん草 玉ネギ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト ふかし芋
22 (水)	ごはん 八宝菜 春雨サラダ	米・春雨・片栗粉・砂糖 ごま油	豚肉・なると・イカ・エビ ウインナー	玉ネギ・人参・白菜・たけのこ・椎茸 チンゲン菜・もやし・きゅうり・コーン	食塩・鶏ガラ・酢・醤油	オレンジゼリー
23 (木)	おべんとうの日	麦ロールパン	牛乳	いちごジャム		牛乳 ジャムパン
24 (金)	おべんとうの日	小麦粉・砂糖・油		りんごジュース		りんごジュース ちんすこう
27 (月)	ビーフピラフ 福神漬 ポトフ バナナ	米・油・じゃが芋	牛ミンチ・ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・コーン・グリーンピース パセリ・バナナ・福神漬・ブロッコリー しめじ	食塩・鶏ガラ	牛乳 お米スナック
28 (火)	わかめごはん ちゃんぽんめん さつま芋の天ぷら	米・中華めん・さつま芋 油・天ぷら粉	豚肉・なると・ジョア	玉ネギ・人参・キャベツ・椎茸 もやし・青ネギ	食塩・醤油・鶏ガラ・酒	ジョア 源氏パイ
29 (水)	山吹ごはん 豚肉と白菜の豆乳スープ きゅうりの昆布和え	米・ごま	豚肉・ちりめん・豆乳・たまご 豆腐	野沢菜・人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり・昆布	食塩・醤油・鶏ガラ・みりん	牛乳 ハッピーターン
30 (木)	ごはん 筑前煮 オニオンフランク	米・じゃが芋・こんにゃく 砂糖	豚肉・ウインナー・ちくわ アシドミルク	玉ネギ・人参・たけのこ・椎茸・れんこん グリーンピース・パセリ・コーン	食塩・醤油・みりん・酒	アシドミルク リッツ
31 (金)	鬼ランチ カレーライス 温野菜 野菜ゼリー	米・じゃが芋・油・枝豆	牛肉・ウインナー	玉ネギ・人参・ブロッコリー・パプリカ コーン・りんごジュース	食塩・カレールウ	りんごジュース かぼちゃポーロ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

