



日	曜日	屋食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			
				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	
1	土	<p>1月の献立には、にほんのおせちりょうりをすこしとりいれています。</p> <h1>おせち</h1> <p>おせちにはひとつひとつめでたい意味やいわれがあります</p>		<p>【かずのこ】 子宝と子孫繁栄を祈る</p>	<p>【くりきんとん】 豊かさや勝負運を願って</p>	<p>【えび】 長生きの象徴</p>	
2	日			<p>【くろまめ】 元気に働けますように</p>	<p>【こうはくかまぼこ】 紅白は祝いの色</p>	<p>【だてまき】 文化の発展を表している</p>	
3	月						<p>【かすのこ】 子宝と子孫繁栄を祈る</p>
4	火			<p>【くろまめ】 元気に働けますように</p>	<p>【こうはくかまぼこ】 紅白は祝いの色</p>	<p>【だてまき】 文化の発展を表している</p>	
5	水	ごはん おぞうに ふりかけ	牛乳 おかし	こめ、ふ	牛乳、鶏肉、白みそ	金時にんじん、だいこん、さといも、みつば	
6	木	ごはん 筑前煮 松風焼き すまし汁	みかん 牛乳 手作り栗きんとん スイートポテト	さつまいも、米、こんにゃく、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、木綿豆腐、くりの甘露煮、かまぼこ、脱脂粉乳、ちくわ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、れんこん、ごぼう、白ねぎ、干しいたけ、いんげん、あおのり	
7	金	冬野菜ハヤシ スティックサラダ	牛乳 みかん おかし	こめ、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰	
8	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	こめ、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ	
9	日	筑前煮一ちくぜんにー 筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということにちなみ、「ん」のつく食材を選んで良いとされています。 「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」がみつけれられるでしょうか?					
10	月						
11	火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜とほうれん草のお浸し 豚汁	牛乳 手作りイチゴジャム カップケーキ	こめ、上新粉、さといも、こんにゃく、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、豆みそ	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム、ねぎ、ごぼう	
12	水	きつねご飯 トックスーフ	牛乳 手作りマヨチーズトースト	もち、米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、粉チーズ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり	
13	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	みかん 牛乳 ぶたまん	こめ、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	
14	金	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	牛乳 チーズ蒸しパン	こめ、あご、かたくり、米、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ	だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	
15	土	ウインナーチャーハン 春雨スーフ いちご	牛乳 おかし	こめ、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、コーン缶	
16	日						

※かいてある食材はかわることがあります。
 ※しつもんがあれば、いつでもきいてください。



日	曜日	屋食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			
				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	
17	月	ピビンパ カクテギ わかめスーフ	牛乳 手作り豆腐 みたらし団子	こめ、上新粉、白玉粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
18	火	ごはん 鶏のからあげ きゅうりとコーンのサラダ みぞしる	バナナ 手作りラッシー おかし	こめ、から揚げ粉、片栗粉、なたね油、ごま油	とりにく、ヨーグルト(加糖)、牛乳、豆みそ、ごま	バナナ、みかん濃縮果汁、きゅうり、にんじん、はくさい、コーン缶、なめこ、ねぎ	
19	水	冬野菜カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 こさりのクッキー クリームパン	こめ、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、福神漬け	
20	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みぞしる	バナナ ポタージュ クラッカー	こめ、じゃがいも、スパゲティー、なたね油、ごま油	豚肉、だいず、豆みそ、脱脂粉乳、しらす干し、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、白ねぎ、ピーマン、いんげん	
21	金	ごはん 納豆 焼魚 コロコロポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作りジャムサンド	じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー	手作りジャム、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、カットわかめ	
22	土	親子丼 スタミナスーフ みかん	午後休園です	こめ、こんにゃく	たまご、とりにく、牛乳、鶏肉、練り豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、白ねぎ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	
23	日						
24	月	ごはん マカロニグラタン フロッコリーツナマヨサラダ コンソメスーフ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、マカロニ、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、白ねぎ	
25	火	ソイ ガー (鶏のおこわ) フォー ポー (牛肉のフォー) バナナ	牛乳 黒糖パン	こめ、米粉めん、米、パン、もち米、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、鶏肉	バナナ、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ	
26	水	中華どんぶり 春雨スーフ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	こめ、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、ピーマン、干しいたけ、白ねぎ	
27	木	ごはん クリームコロッケ ボルシチ ピーマンと野菜のソテー	みかん 牛乳 こさりのチーズ スティックパン	こめ、パン、さつまいも、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン	
28	金	ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ	
29	土	ツナクリームスパゲティー いちご	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん	
30	日						
31	月	ごはん 納豆 煮魚 五目煮 みぞしる	牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ、パン、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	