

日	曜	昼食献立名	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	日	<p>おせち</p> <p>おせちようりにはめでたい意味やいわれがあります</p>	<p>子宝と子孫繁栄を祈る</p>	<p>豊かさとお喜びを願って</p>	<p>長生きの象徴</p>			
2	月					<p>元気に血行まよように</p>	<p>【こうほくかまぼこ】 紅白は祝いの色</p>	<p>文化の発展を表している</p>
3	火							
4	水							
5	木	ごはん お雑煮風 ふりかけ みかん	牛乳 おかし	米、さといも、焼ふ、 ビーフン、ごま油	牛乳、鶏肉、白みそ、しら す干し、赤みそ、ごま	みかん、だいこん、にんじ ん、ピーマン、みつば		
6	金	ごはん 筑前煮 松風焼き すまし汁	牛乳 手作り	さつまいも、米、こんに やく、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、ごま	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、れんこん、ご ぼう、白ねぎ、干しいたけ、いん げん、あおのり		
7	土	ウイナーチャーハン 春雨スープ いちご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウイナー、絹ごし 豆腐	いちご、にんじん、白ね ぎ、ピーマン、ねぎ、わか め、コーン		
8	日	<p>筑前煮一ちくぜんにー</p> <p>筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということになみ、「ん」のつく食材 を選ぶと良いとされています。</p>						
9	月	<p>「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?</p>						
10	火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのおひたし 豚汁 りんご	牛乳 手作り	米、上新粉、さつまい も、こんにやく、油	牛乳、鶏もも肉、豆みそ、 豚肉	りんご、はくさい、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、いち ごジャム、ねぎ、ごぼう		
11	水	ごはん 納豆 煮魚 ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 手作り	米、食パン、こんにゃ く、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、納豆、豆み そ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、いちごジャム、 にんじん、こまつな、ピー マン、ひじき		
12	木	きつねご飯 トックスープ りんご	牛乳 手作り	もち、米、上新粉、黒 砂糖、油、三温糖、ご ま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、 ごま	りんご、にんじん、ねぎ、 焼きのり、干しいたけ		
13	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みぞしる	牛乳 手作り	米、じゃがいも、上新粉、 白玉粉、砂糖、スパゲ ティー、片栗粉、油、ごま 油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、 だいず、豆みそ、しらす干 し、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、コーン、白ねぎ、ピーマ ン、いんげん、わかめ		
14	土	フルコギ丼 ビーフンスープ みかん	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂 糖	牛乳、牛肉、ウイナー、 ごま、豆みそ	たまねぎ、みかん、にんじん、 にら、赤ピーマン、ねぎ、切り 干しだいこん、干しいたけ		
15	日							
16	月	ピビンパ カクテキ わかめスープ	牛乳 ごさりの	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、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、わかめ		

日	曜	昼食献立名	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	火	冬野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ みかん	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、発芽玄米、マヨネーズ (たまご 卵なし)	牛乳、牛肉、ツナ水煮	みかん、たまねぎ、れんこん、にんじ ん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれ んそう、トマト缶、コーン	
18	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスープ	手作り おかし	米、じゃがいも、マカロ ニ、ごま油		ヨーグルト(加糖)、牛 乳、鶏肉、チーズ、脱脂 粉乳、ごま	
19	木	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	お茶 きつねおにぎり	米、油、片栗粉、こん にやく、ごま油		ししゃも、だいず、豆み そ、ちくわ、油揚げ、ご ま	
20	金	五目おこわ ひじきとれんこんのきんぴら 石狩汁	牛乳 手作り ストーンクッキー	米、小麦粉、もち米、さとい も、砂糖、こんにやく、コーン フレーク、ごま油		牛乳、さけ、豆みそ、鶏 肉、木綿豆腐、バター、 油揚げ、ごま	
21	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、脱脂粉 乳	
22	日						
23	月	ごはん 千手ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、小麦 粉、油、上新粉、ごま油		牛乳、豚肉、卵、ごま	
24	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 手作り マヨチーズトースト	米粉めん、米、食パン、も ち米、マヨネーズ(卵な し)、砂糖、油		牛乳、牛肉、鶏肉、粉 チーズ	
25	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 みかん おかし	じゃがいも、米、マヨネ ーズ(卵なし)		牛乳、さわか、納豆、豆 みそ、ウイナー、油揚 げ	
26	木	ごはん クリームコロッケ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、さつまいも、 ビーフン、油、ごま油		牛乳、鶏肉、ウイン ナー、脱脂粉乳	
27	金	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	手作り ヨーグルト コーンフレーク	米、ごま油、片栗粉、コー ンフレーク		木綿豆腐、豚ひき肉、 ヨーグルト(加糖)	
28	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	職員研修のため 午後休園です。			米、さつまいも、こんにゃ く、ごま油	豚肉、鶏肉、焼き豆腐、 豆みそ、油揚げ
29	日	<p>※かいてある食材はかわることがあります。</p> <p>※しつもんがあれば、いつでもきいてください。</p>					
30	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ごさりの かぼちゃパン	米、パン、片栗粉、ごま油		牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	
31	火	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、から揚げ 粉、砂糖、はるさめ、ごま 油、片栗粉、油		牛乳、鶏肉、ツナ水煮、 ごま	

