



# 献立予

# 定 表



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	水	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p>1月の献立には、にほんのおせちようりをすこしとりいれています。</p> </div> <h2 style="text-align: center;">おせち</h2> <p style="text-align: center;">おせちようりにはめでたい意味やいわれがあります</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>子宝と子孫繁栄を祈る</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>豊かさとお慶賀を願って</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>長生きの象徴</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>元気に働けますように</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>紅白はめでたの色</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>文化の発展を表している</p> </div> </div>					
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月	ごはん 筑前煮 松風焼き すまし汁	牛乳 手作り 栗きんとん風スイーツポテト	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、ごま	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、ゆでたけのこ、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	火	ごはん みかん クリームコロッケ ピーフンと野菜のソテー ボルシチ	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、さつまいも、ピーフン、油、ごま	ヨーグルト、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、にんじん、キャベツ、ピーマン	
8	水	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ みどしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、じゃがいも、食パン、スパゲティ、マヨネーズ(卵なし)、油、ごま油	牛乳、豚肉、だいず、豆みそ、粉チーズ、しらす干し、ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、白ねぎ、ピーマン、いんげん、わかめ、あおのり	
9	木	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	さわら、納豆、豆みそ、ウインナー、油揚げ、ごま	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、わかめ	
10	金	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	牛乳 みかん おかし	米、はるさめ、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	みかん、にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき	
11	土	ツナクリームスパゲティ みかん	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、ツナ、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん	
12	日	<p><b>筑前煮一ちくぜんにー</b> 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?</p>					
13	月						
14	火	ごはん みかん 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	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、上新粉、白玉粉、砂糖、さつまいも、こんにゃく、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆みそ、豚肉	みかん、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう	
15	水	中華どんぶり とうふスープ	手作りラッシー おかし	米、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚肉、牛乳、絹ごし豆腐	みかんジュース、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干しいたけ	
16	木	きつねご飯 トックスープ オレンジ	牛乳 手作り 黒糖カッフェケーキ	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	オレンジ、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	
17	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、さいいも、砂糖、こんにゃく、コーンフレーク、ごま油	牛乳、さけ、豆みそ、鶏肉、木綿豆腐、無塩バター、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん、れんこん、にんじん、たけのこ、白ねぎ、ひじき、干しいたけ	

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	
18	土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、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	いちご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ	
19	日						
20	月	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め みどしる	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、さつまいも、こんにゃく、ピーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、わかめ、なめこ、いんげん	
21	火	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	牛乳 手作り イチゴジャムカッフェケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マカロニ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、いちごジャム、いんげん、こまつな	
22	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みどしる	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、さつまいも、こんにゃく、油	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、木綿豆腐、ちくわ	にんじん、ピーマン、ごぼう、わかめ	
23	木	ごはん 千手 ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	りんご、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ	
24	金	冬野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ 5さいゆきあそび	牛乳 バナナ	米、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉、ツナ	バナナ、たまねぎ、れんこん、にんじん、フロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ホールトマト缶、コーン	
25	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ みかん	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	みかん、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン	
26	日						
27	月	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 ごさりのかぼちゃパン	米、パン、さいいも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	
28	火	ソイ ガー (鶏のおこわ) ド・チュア (ベトナム風なます) フォー ポー (牛肉のフォー) バナナ	牛乳 パンチャンマン風 (ベトナム風ピザ) (ベトナム)	ライスペーパー、米、砂糖、もち米、油	牛乳、鶏肉、牛肉、豚ひき肉、チーズ	だいこん、バナナ、にんじん、レモン果汁、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ	
29	水	ごはん 納豆 煮魚 ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、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	にんじん、こまつな、ピーマン、ひじき	
30	木	ごはん 鶏のからあげ パンサンヌー カレーチャウダー	牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ、ウインナー、ごま	バナナ、みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン	
31	金	ピピンパ カクテキ わかめスープ	牛乳 のりしおポテト	米、じゃがいも、油、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、あおのり	

※かいてある食材 はかわるときがあります  
※しつもんがあればいつでもきいてください

