

2025年01月

献立表

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
6	月	お弁当の日 				
7	火	パン ハッシュドビーフ キャベツとコーンのサラダ 果物	七草粥	米、油、砂糖、ロールパン	牛肉、油揚げ、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、しめじ、コーン、なすな、だいこん、せり、グリーンピース、かぶ
8	水	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし 果物	牛乳 パンナコッタ	米、メークイン、砂糖、いちごジャム	牛乳、厚揚げ、牛ひき肉、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、いんげん、しょうが
9	木	ご飯 白身魚の磯辺揚げ カリフラワーの甘酢和え 大根のみそ汁	牛乳 メロンパントースト	米、食パン、小麦粉、砂糖、マーガリン、揚げ油	牛乳、ホキ、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、あおのり	だいこん、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ
10	金	ご飯 白菜と肉団子のスープ マカロニサラダ 果物	ぜんざい	米、砂糖、マカロニ、白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、春雨	鶏ひき肉、こしあん、小豆、豆腐	はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン、しいたけ、しょうが
11	土	みそちゃんぽんめん 納豆和え	牛乳 お菓子 果物	中華麺、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、えび、ツナ、納豆、かまぼこ、みそ、きくらげ、のり	はくさい、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、いんげん、しいたけ
14	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 果物	牛乳 大学芋	さつまいも、米、春雨、砂糖、油、揚げ油、いりごま(黒)	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しょうが
15	水	パン クラムチャウダー フレンチサラダ 果物	きつねおむすび	メークイン、米、油、砂糖、いりごま、ロールパン	牛乳、あさり、スキムミルク、ロースハム、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン
16	木	ご飯 すき焼き風煮 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 きな粉サンド	米、食パン、糸蒟蒻、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、ごま、おつゆふ、油	牛乳、豆腐、牛肉、ロースハム、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しゅんぎく、ねぎ
17	金	ご飯 ししゃもの天ぷら 白菜のおひたし さつまい汁	牛乳 ピーチゼリー 昆布	米、さつまいも、小麦粉、揚げ油、いりごま	牛乳、ししゃも、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、こんぶ、かつお節、あおのり	はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ
18	土	豚汁うどん さつまいものきんぴら	牛乳 お菓子 果物	うどん、さつまいも、油、いりごま(黒)、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ねぎ

おけましておめでとうございます。

