2026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
5	月	お弁当の日				
6	火	ご飯 ハッシュドビーフ いんげんのおかか和え 果物	牛乳 クラッカーサンド(ツナ)	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ、かつお節	たまねぎ、にんじん、いんげん、ホールトマト、しめじ、グリンピース
7	水	パン 白菜と肉団子のスープ マカロニサラダ 果物	七草粥	米、マカロニ、マヨネーズ、春雨、片栗粉、ロールパン	鶏ひき肉、油揚げ	はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン、だいこん、かぶ、なずな、せり、しいたけ、しょうが
8	木	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし 果物	牛乳 小魚焼き	米、メークイン、お好み焼き粉、砂糖	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、卵、ちりめん、かつお節、あおのり	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、しょうが
9	金	ご飯 カレー豆腐 フレンチサラダ 果物	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、もも、みかん、にんじん、きゅうり、コーン、グリンピース、しいたけ、かんてん
10	土	みそちゃんぽんめん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 果物 お菓子	中華麺、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、えび、かまぼこ、みそ、きくらげ	キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、しいたけ
13	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 果物	プリン いりこ	米、春雨、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、かえりいりこ、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
14	水	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	ぜんざい	米、小麦粉、砂糖、白玉粉、揚げ油、片栗粉	ホキ、豆腐、みそ、こしあん、小豆、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
15	木	ご飯 すき焼き風煮 春雨の酢の物 果物	牛乳 きな粉サンド	米、食パン、糸蒟蒻、春雨、砂糖、マーガリン、おつゆふ、油	牛乳、豆腐、牛肉、ちりめん、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しゅんぎく、ねぎ、コーン
16	金	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ 果物	フルーツヨーグルト	米、メークイン、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、もも、パイナップル、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン
17	土	汁ビーフン 粉ふき芋	牛乳 果物 お菓子	メークイン、ビーフン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ
19	月	ご飯 ししゃもの天ぷら 白菜のおひたし さつま汁	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
20	火	ご飯 凍り豆腐の卵とじ ひじきの炒め煮 果物	牛乳 大学芋	米、さつまいも、砂糖、揚げ油、油、いりごま(黒)	牛乳、卵、豆腐、凍り豆腐、かまぼこ、油揚げ、ひじき	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら

あけましておめでとうございます。