

1月 献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
			シーフードスパゲティ 小松菜のこま和え ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	カレイのフライ トマト めかぶサラダ もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	ハ宝菜 カニカマサラダ 麸としめじの味噌汁 フルーツ
			えび あさり いか 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ もやし ねぎ わかめ 豆腐	カレイ トマト めかぶ レタス きゅうり 人参 もやし 油揚げ 豆腐	豚肉 白菜 人参 きくらげ カニカマ きゅうり キャベツ 麸 しめじ 豆腐
8	9	10	11	12	13
	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
成人の日	しょうゆラーメン じゃがいものバター炒め 煮豆 フルーツ	チキンカツ トマト チングン菜のじゃこ炒め 具たくさん汁 フルーツ	さばの塩焼き ほうれん草のゴマ和え きのこのクリーム煮 菊の味噌汁 フルーツ	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ごぼうの甘辛煮 豆乳の味噌汁 フルーツ	ウインナーカレー グリーンサラダ チーズ フルーツ
	チャーシュー ほうれん草 ねぎ メンマ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 煮豆	鶏肉 トマト ちんげん菜 しらす干し 人参 キャベツ 昆布 ねぎ しいたけ じゃがいも	さば ほうれん草 油揚げ しめじ エリンギ ブロッコリー 菊 豆腐 わかめ	豚肉 キャベツ ごぼう 人参 レンコン しめじ 豆腐 油揚げ かぶ	ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり レタス ブロッコリー
	ココア蒸しパン 牛乳	ヨーグルト ジュース	アップルパイ 牛乳	パン 牛乳	クリームブッセ 牛乳
15	16	17	18	19	20
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
味噌煮込みうどん いんげんの炒め物 しそ昆布 フルーツ	レバニラ炒め ジャーマンポテト 豆腐の味噌汁 フルーツ	さんまのロールフライ もやしのカレー炒め 小松菜の味噌汁 フルーツ	つみれ汁 レンコンのきんぴら 昆布巻き フルーツ	豚肉の野菜巻き レタスとのりのサラダ かきたま汁 フルーツ	親子丼 キャベツの酢の物 とろろ汁 フルーツ
鶏肉 しめじ 玉ねぎ 人参 いんげん ベーコン しめじ しそ昆布	レバー ニラ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ベーコン ピーマン 豆腐 わかめ 油揚げ	さんま 大葉 梅 人参 もやし ピーマン ベーコン 小松菜 大根 豆腐	ひき肉 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう 白菜 こんにゃく レンコン ちくわ 昆布巻き	豚肉 人参 いんげん レタス ブロッコリー ハム カニカマ 卵 エのき	鶏肉 玉ねぎ しいたけ 卵 キャベツ きゅうり 人参 とろろ昆布 豆腐 じゃがいも
ベビーカステラ 牛乳	ゼリー 牛乳	パン 牛乳	クッキー 牛乳	ピザマン 牛乳	原宿ドッグ スボロン
22	23	24	25	26	27
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
かき揚げそうめん はんべんときのこの炒め物 小女子の佃煮 フルーツ	赤飯 ポークシチューコロッケ 手羽先の塩焼き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	筑前煮 ベーコン長芋 青菜の味噌汁 フルーツ	鮭のホイル焼き もやしソテー 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	肉だんごの甘酢あん ほうれん草のベーコン炒め 切干大根の味噌汁 フルーツ	豆乳シチュー 小松菜のおかか和え チーズ フルーツ
かき揚げ 鶏肉 かまぼこ ねぎ はんべん しめじ しいたけ キャベツ 小女子の佃煮	小豆 豚肉 人参 玉ねぎ 手羽先 レタス きゅうり キャベツ 三つ葉 しいたけ	鶏肉 レンコン 人参 ごぼう ベーコン 長芋 玉ねぎ 油揚げ 小松菜 豆腐	鮭 しめじ 玉ねぎ えのき もやし 人参 エリンギ 高野豆腐 ほうれん草	ひき肉 玉ねぎ パプリカ ほうれん草 ベーコン 人参 切干大根 ねぎ 豆腐	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ きゅうり チーズ
ピスケット 牛乳	ケーキ 牛乳	パン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	揚げパン 牛乳	お好み焼き 牛乳
29	30	31			
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	(午前おやつ) (献立)		
塩焼きそば 里芋のそぼろ煮 たけのこの味噌汁 フルーツ	赤魚のカレーマヨ焼き プロッコリー もやしとニラの炒め物 油揚げの味噌汁 フルーツ	グラタン ふろふき大根 セロリスープ フルーツ	(主な食材)	ひよこ・ちゅうりつぶ たんぽぽ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	アレルギーの子に ついては代替食で 対応しています。 例. 卵→タンパク質を含む 肉や魚など 麺類→春雨やピーフン などの類似品
豚肉 キャベツ にねぎ 人参 里芋 ひき肉 ねぎ たけのこ 豆腐 わかめ	赤魚 プロッコリー ニラ もやし 人参 しめじ 油揚げ 豆腐 わかめ	カニ 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ 大根 手羽元 じゃがいも キャベツ セロリ			
チーズケーキ 牛乳	パン 牛乳	さつまステイック 牛乳	(午後おやつ)		