

1月 献立予定表・使用食材表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9金	とり肉のねぎ塩丼	○	鶏肉	米、大麦、ごま油、でんぶん	にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、レモン汁	578 kcal
	豚汁		削り節、豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ	24.7 g
	みかん				みかん（はるか）	
13火	とり南蛮うどん	○	昆布、厚削り節、鶏肉	うどん、でんぶん	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、えのきたけ、ねぎ	569 kcal
	七福なます		油揚げ	ごま油、しらたき、三温糖	切干し大根、干ししいたけ、にんじん、きゅうり、れんこん	22.7 g
	お汁粉		あずき、豆腐	三温糖、白玉粉		
14水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米、大麦、サラダ油、バター	たまねぎ、にんじん、ごぼう	571 kcal
	ツナひじきサラダ		干ひじき、ツナ	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン	21.5 g
	白菜とベーコンのチャウダー		ベーコン、豚肉、鳥がら、牛乳、大豆、いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、白菜	
15木	ご飯	○		米、大麦		592 kcal
	魚の野菜あんかけ		ホキ、豚肉	でんぶん、油、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、もやし、小松菜	27.1 g
	具だくさんのみそ汁		削り節、鶏肉もも、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	大根、にんじん、白菜、ねぎ	
16金	焼きカレーパン	○	豚肉、大豆	ミルクパン、サラダ油、小麦粉、ソフトパン粉	にんじん、たまねぎ、にんにく	546 kcal
	ゆずドレッシングサラダ			砂糖、サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、ゆず	24.4 g
	ABCスープ		鳥がら、鶏肉	油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	
19月	ブルコギ丼	○	豚肉	米、大麦、サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	610 kcal
	卵入りトックスープ		鳥がら、鶏肉、卵	ごま油、トック	しょうが、にんじん、たまねぎ、大根、小松菜	24.1 g
	りんご				りんご（サンフジ）	
20火	高野豆腐のうま煮丼	○	鶏肉、高野豆腐	米、米粒麦、サラダ油、つきこんにゃく、三温糖、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、小松菜	559 kcal
	糸寒天の和え物		糸寒天	三温糖	にんじん、キャベツ、もやし	25.1 g
	里芋のみそ汁		削り節、油揚げ、豆腐	さといも	たまねぎ、白菜、えのきたけ	
21水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉、きざみのり	米、大麦、サラダ油、砂糖	ごぼう、にんじん、しょうが	621 kcal
	さばの塩麴焼き		鯖			31.1 g
	鶏肉と大根のべっこう煮		削り節、鶏肉もも	砂糖、こんにゃく、さといも	たけのこ、干ししいたけ、大根、にんじん、小松菜	
	みかん				みかん（盛田みかん）	
22木	丸パン	○		丸パン		556 kcal
	コロッケ		鶏肉、豆乳	サラダ油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、油	たまねぎ	21.7 g
	レモンマリネ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン汁	
	いんげん豆入りスープ		鳥がら、鶏肉、いんげんまめ	じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、小松菜	
23金	ご飯	○		米、大麦		610 kcal
	切り干し大根いり卵焼き		鶏肉、高野豆腐、卵	サラダ油、三温糖	切干し大根、干ししいたけ、万能ねぎ	27.6 g
	ごまあえ			砂糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	
	大根と玉ねぎのみそ汁		削り節、油揚げ、豆腐	じゃがいも	大根、たまねぎ、えのきたけ	
26月	ご飯	○		米、大麦		577 kcal
	焼き鮭		甘塩鮭			29.2 g
	おひたし		油揚げ、かつお節		小松菜、にんじん、もやし	
	芋煮		豚肉、厚削り節	さといも、こんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、まいたけ、ねぎ	
27火	コッペパン	○		コッペパン		591 kcal
	くじらのケチャップソースあえ		くじら肉	でんぶん、油、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんじん、ピーマン	27.1 g
	和風ドレッシングサラダ			サラダ油、砂糖、白いりごま	キャベツ、にんじん、もやし	
	野菜スープ		鳥がら、鶏肉	じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、小松菜	
28水	大豆入りミートソーススパゲティ	○	豚肉、大豆	スパゲッティ、サラダ油、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶	670 kcal
	カントリーポテト			じゃがいも、でんぶん、油		30.0 g
	ジュリエンスープ		鳥がら、鶏肉	油	しょうが、にんじん、キャベツ、小松菜	
29木	カレーライス	○	鳥がら、豚肉	米、大麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	588 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	19.8 g
	みかん				みかん（天草オレンジ）	
30金	ご飯	○		米、大麦		534 kcal
	魚のおろしポン酢がけ		すずき	砂糖、でんぶん	大根、八丈フルーツレモン	27.5 g
	ゆかりあえ				キャベツ、きゅうり、ゆかり	
	豚汁		削り節、豚肉、油揚げ、豆腐	油、さといも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	

※都合により、食材等が変更となる場合があります。