



# 1月 詳細献立表



2022年 1月

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 脂質
12 水	七草うどん		鶏肉,油揚げ	うどん	にんにく,大根,しめじ,かぶ,せり	747 kcal
	こんにゃくのピリリ煮	○	厚揚げ	油,こんにゃく,砂糖	にんにく,ごぼう,さやいんげん	26.2 g
	スイートポテト		生クリーム	さつまいも,バター,砂糖		23.4 g
13 木	豚肉と青菜の中華丼		豚肉,うずらの卵	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんにく,たまねぎ,干し椎茸,白菜,小松菜	761 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉,わかめ	春雨,ごま油	しょうが,にんにく,もやし,ねぎ	25.7 g
	果物(りんご)				りんご	21.6 g
14 金	小豆ごはん		小豆	米,麦,ごま		732 kcal
	れんこん入りつくね	○	鶏肉,豆腐	油,生パン粉,砂糖,でん粉	たまねぎ,れんこん	30.7 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんにく	18.0 g
	みそ汁		油揚げ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	
17 月	わかめしらすごはん		炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,麦		805 kcal
	肉豆腐	○	豚肉,豆腐	油,つきこんにゃく,砂糖	にんにく,たまねぎ,しめじ,白菜,ねぎ,小松菜	31.8 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんにく,きゅうり,ホールコーン	24.2 g
18 火	フレンチトースト		牛乳,鶏卵	食パン,砂糖		800 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー	○	豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんにく,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ	33.7 g
	ツナキャベツサラダ		ツナ	ごま,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんにく	30.3 g
19 水	ごはん			米,麦		801 kcal
	さわらのねぎソースかけ	○	さわら	でん粉,油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが	29.8 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんにく,キャベツ	25.6 g
	ばち汁		かまぼこ,油揚げ	そうめん	たまねぎ,にんにく,こねぎ	
20 木	ビビンパ		豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,小松菜,もやし,にんにく	804 kcal
	卵入り中華コーンスープ	○	豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,にんにく,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ	30.0 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん	25.0 g
21 金	ツナピラフ		ツナ	米,麦,油,バター	たまねぎ,にんにく,ホールコーン,ピーマン	816 kcal
	かぶのクリームシチュー	○	鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しめじ,しょうが,かぶ	24.8 g
	パリパリポテトのサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんにく	33.9 g
24 月	ごはん			米,麦		762 kcal
	鮭のつけ焼き	○	鮭		しょうが	30.4 g
	たくあん和え		かつお節		白菜,もやし,小松菜,にんにく,たくあん	20.7 g
	すいとん汁		油揚げ	白玉粉,小麦粉	ごぼう,にんにく,大根,えのきたけ,ねぎ	
25 火	ソフト麺ミートソース		豚肉,大豆	ソフト麺,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんにく,マッシュルーム,しめじ,トマトピューレ,ホールトマト,ピーマン	764 kcal
	コーンサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,にんにく,きゅうり,ホールコーン	26.5 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),パインアップル(缶),みかん(缶)	21.6 g
26 水	中華おこわ		豚肉	米,麦,もち米,油,砂糖	にんにく,しょうが,にんにく,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	814 kcal
	ビーンズポテト	○	大豆	油,じゃがいも,でん粉		29.0 g
	サンラータン		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,えのきたけ,ねぎ,にら	28.8 g
27 木	コッペパン			コッペパン		740 kcal
	いちごジャム			いちごジャム		34.7 g
	くじらの竜田揚げ	○	くじら肉(赤肉)	砂糖,でん粉,油	にんにく,しょうが	26.4 g
	大根サラダ		ハム	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんにく	
	トマトマカロニスープ		鶏肉	油,マカロニ	にんにく,たまねぎ,しょうが,ホールトマト,キャベツ,パセリ	
28 金	きつねごはん		油揚げ	米,麦,砂糖,ごま		763 kcal
	五目卵焼き	○	ツナ,ひじき,鶏卵	砂糖	たまねぎ,にんにく,さやいんげん	33.5 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんにく	24.7 g
	みそ汁		みそ,わかめ	さつまいも	たまねぎ,大根,えのきたけ	
29 土	チキンカレーライス		豚肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんにく	834 kcal
	ひじきサラダ	○	ひじき	砂糖,油	小松菜,にんにく,キャベツ,ホールコーン	22.9 g
	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	パインアップル(缶)	21.9 g