



# 1月 詳細献立表



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	たんぱく質 脂質
10水	肉豆腐丼		豚肉,豆腐	米,麦,油,しらたき,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,小松菜	864 kcal
	みそ汁	○	白みそ,赤みそ	じゃがいも,でん粉	にんじん,ねぎ,小松菜	34.1 g
	白玉ぜんざい		あずき	(冷) 白玉団子,砂糖		21.1 g
11木	七草うどん		鶏肉,なると,油揚げ	うどん,でん粉	にんじん,大根,しめじ,かぶ,かぶの葉,せり	730 kcal
	こんにゃくと厚揚げの煮物	○	厚揚げ	油,こんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう,小松菜	302 g
	スイートポテト		牛乳,生クリーム	さつまいも,バター,砂糖		24.9 g
12金	枝豆じゃこチャーハン		ちりめんじゃこ	米,麦,油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,むき枝豆	762 kcal
	あんかけ卵焼き	○	鶏肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,にら	33.3 g
	中華コンスープ		豆腐	油	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,クリームコーン,とうもろこし,小松菜	24.2 g
15月	小豆ごはん		あずき	米,麦,ごま		779 kcal
	松風焼き	○	鶏肉,押し豆腐,大豆,白みそ	油,生パン粉,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん	36.4 g
	からし和え			砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	20.9 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	
16火	ごはん			米,麦		800 kcal
	鰯のりんごソース	○	鰯	でん粉,油,砂糖	たまねぎ,りんご	34.8 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	26.9 g
	もずくのかき玉汁		沖縄もずく(塩蔵,塩抜き),鶏卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	
17水	レモンシュガートースト			食パン,マ加里,バター,砂糖	レモン果汁	790 kcal
	ハンガリアンシチュー	○	豚肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールトマト,トマトビュレ	31.6 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	ごま,ごま油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	33.7 g
	果物(みかん)				温州蜜柑(早生,生)	
18木	えびと豆腐のうま煮丼		豚肉,豆腐,えび	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,小松菜	779 kcal
	マロニースープ	○	鶏肉	マロニー,でん粉	しょうが,にんじん,白菜,小松菜	34.0 g
	果物(りんご)				りんご	20.4 g
19金	昆布ごはん		刻み昆布,油揚げ	米,麦,油,砂糖	にんじん,ごぼう	872 kcal
	鶏のごまザンギ(唐揚げ)	○	鶏肉	砂糖,ごま,でん粉,油	しょうが,にんにく	36.2 g
	おひたし				にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	32.5 g
	呉汁		豆腐,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
22月	さんまのひつまぶしご飯		さんま	米,麦,油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが,こねぎ	778 kcal
	油揚げと野菜のごま酢和え	○	油揚げ	砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが	29.0 g
	みぞれ汁		鶏肉,わかめ		にんじん,えのきたけ,大根,ねぎ,小松菜	29.5 g
23火	チキンピラフ		鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,ピーマン	838 kcal
	ししゃもチーズ焼き	○	ししゃも,チーズ	エッグフリーゼス	にんにく	31.3 g
	トマトスープ		ベーコン,ひよこ豆,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	にんじん,しょうが,キャベツ,トマト,パセリ	29.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	グラニュー糖	オレンジジュース,みかん	
24水	ごはん			米,麦		746 kcal
	鮭のつけ焼き	○	鮭		しょうが	38.3 g
	たくあん和え		かつお節		白菜,もやし,小松菜,にんじん,たくあん	15.3 g
	すいとん汁		油揚げ,豆腐	白玉粉,小麦粉	ごぼう,にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ	
25木	ソフト麺ミートソース		豚肉,大豆	ソフト麺,油,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマトビュレ,トマト,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ピーマン	784 kcal
	コーンサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	28.2 g
	フルーツポンチ			グラニュー糖	黄桃,バナナアップル,みかん	22.3 g
26金	ごはん			米,麦		829 kcal
	くじらの竜田揚げ	○	くじら肉(赤肉)	砂糖,でん粉,油	しょうが,にんにく	37.0 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,もやし,とうもろこし	22.7 g
	飛鳥汁		豆腐,牛乳,白みそ,赤みそ	さつまいも,でん粉	にんじん,大根,ねぎ	
27土	ポークカレーライス		豚肉,大豆	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,にんじん	824 kcal
	ハムサラダ	○	ハム	油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	27.0 g
	果物(いちご)				いちご	26.1 g
30火	黒ごまきなご揚げパン		きな粉	コッペパン,油,ごま,砂糖,グラニュー糖		777 kcal
	チリコンカン	○	豚肉,大豆,いんげん豆	油,じゃがいも,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,トマト	32.2 g
	チーズ海藻サラダ		海藻サラダ,ダイスチーズ	油,ごま油,砂糖	もやし,にんじん,キャベツ,とうもろこし,たまねぎ	32.0 g
31水	ガパオライス		鶏肉,豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	787 kcal
	じゃがバターコーン	○		油,じゃがいも,バター	とうもろこし,パセリ	30.7 g
	ビーフンスープ		鶏肉	油,ビーフン,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,白菜,チンゲンツァイ	21.2 g