



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	1食分 たんぱく質 脂質
9 木	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	867 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	34.2 g
	白玉ぜんざい		あずき	白玉団子,砂糖		21.1 g
1 0 金	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	
1 4 火	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
1 5 水	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	
1 6 木	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン, ピーマン	831 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油,砂糖		30.0 g
	野菜のチャウダー		ベーコン,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ, クリームコーン	30.7 g
1 7 金	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉,白みそ	ミルクパン,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ	721 kcal
	たらふのフィアベース		ベーコン,たら	オリーブ油,じゃがいも,スピンマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, しょうが,ホールトマト,ねぎ	36.6 g
	果物(デコボン)				デコボン	24.9 g
2 0 月	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	30.2 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
2 1 火	もぶりごはん(広島)	○	鶏肉,油揚げ,青大豆	米,麦,砂糖	しょうが,れんこん,ごぼう,干し椎茸, にんじん,さやいんげん	789 kcal
	ワニ(サメ)のから揚げ(広島)		もうかさめ	でん粉,油	しょうが,にんにく	34.2 g
	ツナと野菜のレモン醤油和え		ツナ	砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,にんじん,レモン果汁	25.7 g
	果物(デコボン)				デコボン	
2 2 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
	ずいといん汁		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	
2 3 木	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	765 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
	中華コーンスープ		豆腐	油,ごま油	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	24.5 g
2 4 金	ガーリックフランスパン	○		ソフトフランスパン,オリーブ油,マギー	にんにく	723 kcal
	冬野菜のポトフ		鶏肉	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ, しょうが,大根,パセリ	30.3 g
	ハムサラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,たまねぎ	32.5 g
	いちご				いちご	
2 5 土	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,トマトピューレ, ホールトマト,にんじん,マッシュルーム, しめじ,ピーマン	782 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	27.8 g
	フルーツポンチ			グラニュー糖	リンゴ,黄桃,白桃,ウツタ	22.3 g
2 8 火	お茶揚げパン (あげパンコンテスト1位)	○		コッペパン,油,砂糖,グラニュー糖		776 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,ホールトマト	30.3 g
	チーズ海菜サラダ		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	32.7 g
2 9 水	大田汐焼きそば	○	豚肉,のり	油,中華麺,砂糖,でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しょうが,もやし, にら,刻み梅	762 kcal
	いかべったん		いか,角切り,青のり,かつお節,鶏卵,豆乳	小麦粉,油	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	31.3 g
	果物(みかん)				温州みかん	26.4 g
3 0 木	チキンカレーライス	○	鶏肉,レンズまめ(乾)	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	854 kcal
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ,りんご	24.3 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース,パインアップル	25.1 g
3 1 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(奈良)		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	

おもちの味比べ

料理名/食品名	4個分	調理方法等
【すんだもち】		
おもち	4個	①鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけ、もちを入れて 柔らかく茹でる。
えだだめ(ゆで)	100g	②茹でたえだだめを、すり鉢などで潰くつす。
砂糖	80g	③砂糖と塩にお湯を②加えてよくすり混ぜ、あんにする。
塩	2つまみ	④茹でたおもちに、③をかける。
しお湯	90ml	※甘味などの分量に調節してください。

料理名/食品名	4個分	調理方法等
【鹿児島県：からいもんねっだぽ】		
おもち	4個	①さつまいもは、2cmの糖切りにし、皮を厚めに 切り落として4等分にする。
さつまいも	150g	②鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけ、①を茹で、 一度茹でこぼし、再度ゆわらかく茹でる。
砂糖	大さじ5	別の鍋でもちを柔らかく茹でる。
塩	ひとつまみ	③熱いうちに②のさつまいもと砂糖、塩をポリ袋に入れて、 混ぜ、もちを入れてさらに混ぜる。
きなこ	30g	④タッパーにきなこ砂糖を混ぜ、③のポリ袋の端を切り、 一口大に絞出したもちを入れて、全体にまぶす。
砂糖	大さじ3	一口大に絞出したもちを入れて、全体にまぶす。
*ゆでこぼすとは、アクや渋みなどをとるために一度ゆで汁を捨てること。		