



ましよう。12月はクリスマスメニューを楽しみました♪ 1月9日（金）はもちつき大会です。

1 月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
5日(月)	ごはん	米	
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	牛乳
	肉豆腐	焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	りんご
	みそ汁	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌	
6日(火)	ごはん	米	
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト	牛乳
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	オレンジ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	
7日(水)	ごはん	米	
	さつま揚げ	はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油	カルピス
	ポテトの卵とじ	じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖	バナナ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
8日(木)	ロールパン	ロールパン	
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	牛乳
	野菜のトマト煮	大根・カリフラワー・キャベツ・人参・ベーコン・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	みかん
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ塩・薄口醤油	
9日(金)	もちつき大会		
12日(月)	成人の日		
13日(火)	ロールパン	ロールパン	
	豆腐のミートグラタン	木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・(バター・小麦粉・牛乳・塩)・パン粉・粉チーズ	牛乳
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	オレンジ
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	
14日(水)	ごはん	米	
	ずき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリーンピース	牛乳
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・かぶ・人参・油揚げ・味噌・白味噌	
15日(木)	トマトソーススパゲティ	スパゲティ・油・バター・にんにく・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・水・ホールトマト缶・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ	牛乳
	魚のムニエル	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・バター・トマトケチャップ・ウスターソース	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	りんご
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	
16日(金)	ごはん	米	
	春巻き	豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮	牛乳 ライスクッキー
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ・きゅうり・人参・ローズハム・マヨドレ・塩	オレンジ
	中華風コーンスープ	だし汁・クリームコーン缶・塩・薄口醤油・ねぎ・片栗粉・卵	
19日(月)	ジャムパン	食パン・ブルーベリージャム	
	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ローズハム・マヨドレ・塩・こしょう	パイ缶
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
20日(火)	ごはん	米	
	さつまいものコロッケ	さつまいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	牛乳
	切り干し大根の煮物	油・人参・切り干し大根・油揚げ・ほうれんそう・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
21日(水)	親子丼	米・鶏もも肉皮なし・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ・卵・砂糖・薄口醤油・塩・みりん・だし汁	カルピス
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・厚揚げ・味噌	りんご
22日(木)	ごはん	米	
	魚の変わり西京焼き	さわら・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま	牛乳
	筑前煮	鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干しいたけ・板こんにやく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	オレンジ
	わかめうどん	だし汁・ゆでうどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	
23日(金)	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトビュール・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリーンピース	牛乳
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・カリフラワー・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	りんご
26日(月)	ごはん	米	
	揚げ魚のみそ煮	さわら・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	牛乳
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ローズハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・ごぼう・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ねぎ・味噌	
27日(火)	ごはん	米	
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	牛乳
	かぶと油揚げの含め煮	かぶ・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
28日(水)	ジャムパン	食パン・いちごジャム	
	魚のコーンマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・マヨドレ・クリームコーン缶・粉チーズ	牛乳
	じゃがいもソテー	じゃがいも・ピーマン・人参・玉ねぎ・油・塩・こしょう	バナナ
	スープ	だし汁・もやし・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	
29日(木)	ごはん	米	
	鶏肉の甘辛煮	鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト	牛乳
	五目煮びたし	小松菜・油揚げ・人参・もやし・キャベツ・だし汁・濃口醤油・みりん・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・大根・人参・えのきだけ・味噌	
30日(金)	カレーピラフ	米・バター・鶏ささみすじなし・人参・玉ねぎ・カレー粉・油・塩・こしょう	選果汁
	ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・油・パン粉・牛乳・卵・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	ヨーグルト
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	