







1月の献立表



都合により、献立を変更する場合があります。
 (季節によっては、生野菜等は熱を加えた調理になる事がありますのでご了承ください。)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|---|
| <p>1月11日“鏡開き” 飾っておいた鏡もちをおしるこ・ぜんざいなどにして、家族で食べましょう。</p>  | | | | | <p>5日 牛丼 米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・砂糖・醤油・酒・みりん 甘酢和え キャベツ・ひじき・かじらみ・酢・砂糖 ミニゼリー ミニゼリー</p> <hr/> <p>牛乳 雪の宿 リッツ</p> |
| <p>7日 ワカメご飯 米・わかめご飯の素 アリの照り焼き アリ・酒・醤油・みりん・砂糖 高野の卵とじ 高野・ミックス野菜・卵・だし・砂糖・醤油 具だくさん汁 大根・人参・豆苗・豆腐・うす揚げ・白ネギ 白みそ・味噌・だし スキムミルク きな粉トースト 食パン・きな粉・バター・メープル</p> | <p>8日 五目うどん 麺・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・うす揚げ・白ネギ 生巻・追い隠し・片栗粉 ししゃもフライ ししゃもフライ・油 フルーツ りんご</p> | <p>9日 うずまきパン 鶏のチーズ焼き 鶏肉・玉葱・ピーマン・ビザソース・チーズ フロッキーのさっぱりサラダ フロッキー・大根・海藻サラダ・ゆず風味ドレッシング スープ もやし・ベーコン・わかめ・コンソメ</p> | <p>10日 ご飯 肉じゃがカレー風味 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん・カレー粉・油 小松菜の錦糸和え 小松菜・錦糸卵・砂糖・醤油 みそ汁 豆腐・うす揚げ・ネギ・だし・味噌</p> | <p>11日 ご飯 松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・玉葱・青ネギ・卵 砂糖・味噌・白ごま・油・ミニトマト 南瓜煮 南瓜・だし・砂糖・醤油・みりん すまし汁 豆腐・エノキ・わかめ・だし・醤油</p> |  <p>お弁当 ぽたぽた焼き・ビスコ・リンゴジュース</p> |
| <p>14日</p>  <p>成人の日</p> | <p>15日 ☆お誕生日会☆ ミートスパ スパ・合ミンチ・玉葱・人参・トマト缶 コンソメ・ケチャップ・ソース・砂糖・粉チーズ ツナ和え キャベツ・コーン・ツナ・マヨネーズ・酢 ヨーグルト ヨーグルト</p> | <p>16日 うずまきパン 白身フライ 白身フライ・油・タルタルソース カレー風味炒め れんこん・人参・ピーマン・パプリカ缶 カレー粉・醤油・みりん スープ かぶ・ベーコン・コンソメ</p> | <p>17日 千キンカレー 米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参 油・カレー粉 梅風味和え キャベツ・フロッキー・人参・海藻サラダ 梅ひしお・みりん・醤油 フルーツ みかん</p> | <p>18日 豚大根煮 豚肉・大根・厚揚げ・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん 酢の物 もやし・きゃらみ・かじらみ・酢・砂糖 みそ汁 豆腐・玉葱・白ネギ・だし・味噌</p> | <p>19日 牛丼 米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・砂糖・醤油・酒・みりん 甘酢和え キャベツ・ひじき・かじらみ・酢・砂糖 ミニゼリー ミニゼリー</p> <hr/> <p>牛乳 雪の宿 リッツ</p> |
| <p>21日 ワカメご飯 米・わかめご飯の素 アリの照り焼き アリ・酒・醤油・みりん・砂糖 高野の卵とじ 高野・ミックス野菜・卵・だし・砂糖・醤油 具だくさん汁 大根・人参・豆苗・豆腐・うす揚げ・白ネギ 白みそ・味噌・だし スキムミルク きな粉トースト 食パン・きな粉・バター・メープル</p> | <p>22日 五目うどん 麺・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・うす揚げ・白ネギ 生巻・追い隠し・片栗粉 ししゃもフライ ししゃもフライ・油 フルーツ りんご</p> | <p>23日 うずまきパン 鶏のチーズ焼き 鶏肉・玉葱・ピーマン・ビザソース・チーズ フロッキーのさっぱりサラダ フロッキー・大根・海藻サラダ・ゆず風味ドレッシング スープ もやし・ベーコン・わかめ・コンソメ</p> | <p>24日 ご飯 肉じゃがカレー風味 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん・カレー粉・油 小松菜の錦糸和え 小松菜・錦糸卵・砂糖・醤油 みそ汁 豆腐・うす揚げ・ネギ・だし・味噌</p> | <p>25日 ご飯 松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・玉葱・青ネギ・卵 砂糖・味噌・白ごま・油・ミニトマト 南瓜煮 南瓜・だし・砂糖・醤油・みりん すまし汁 豆腐・エノキ・わかめ・だし・醤油</p> |  <p>お弁当 ぽたぽた焼き・ビスコ・リンゴジュース</p> |
| <p>28日 豚大根煮 豚肉・大根・厚揚げ・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん 酢の物 もやし・きゃらみ・かじらみ・酢・砂糖 みそ汁 豆腐・玉葱・白ネギ・だし・味噌</p> | <p>29日 ミートスパ スパ・合ミンチ・玉葱・人参・トマト缶 コンソメ・ケチャップ・ソース・砂糖・粉チーズ ツナ和え キャベツ・コーン・ツナ・マヨネーズ・酢 ヨーグルト ヨーグルト</p> | <p>30日 うずまきパン 白身フライ 白身フライ・油・タルタルソース カレー風味炒め れんこん・人参・ピーマン・パプリカ缶 カレー粉・醤油・みりん スープ かぶ・ベーコン・コンソメ</p> | <p>31日 千キンカレー 米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参 油・カレー粉 梅風味和え キャベツ・フロッキー・人参・海藻サラダ 梅ひしお・みりん・醤油 フルーツ みかん</p> | | |
| <p>スキムミルク フレンチトースト風 食パン・牛乳・砂糖・卵・粉糖</p> | <p>スキムミルク バナナケーキ HM・バナナ・砂糖・卵</p> | <p>スキムミルク りんごゼリー 寒天ゼリー・リンゴ缶</p> | <p>スキムミルク リッツジャム リッツ・ジャム</p> | | |

| 月平均栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|--------|--------------|-----------|--------|--------|
| 3歳以上児 | 612kcal | 23.8g | 16.2g | 2.5 |