

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	<p>1月の献立には、にほんのおせちようりをすこしとりいれています。</p> <p>おせち</p> <p>おせちようりにはめでたい意味やいわれがあります</p>		<p>【かずのこ】 子宝と子孫繁栄を祈る</p>	<p>【くりきんとん】 豊かさとお祝いを願って</p>	<p>【まひ】 長生きの象徴</p>
2	火			<p>【くるまめ】 元気に働けるように</p>	<p>【こうはくかまぼこ】 紅白は祝いの色</p>	<p>【だてまき】 文化の発展を表している</p>
3	水					
4	木					
5	金	ごはん お雑煮風 ふりかけ	牛乳 おかし	米、さといも、焼ふ、 ピーマン、ごま油	牛乳、鶏肉、白みそ、 しらす干し、赤みそ、 ごま	だいこん、にんじん、ピーマ ン、みつば
6	土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こ んにやく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼 き豆腐、豆みそ、油揚 げ	いちご、にんじん、ピーマ ン、ごぼう、ひじき、ねぎ
7	日	<p>筑前煮一ちくぜんにー 筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということになみ、「ん」のつく食材 を選んで良いとされています。 「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」が見つけれられるでしょうか?</p>				
8	月	<p>筑前煮一ちくぜんにー 筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということになみ、「ん」のつく食材 を選んで良いとされています。 「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」が見つけれられるでしょうか?</p>				
9	火	ごはん 筑前煮 松風焼き すまし汁	牛乳 手作り	さつまいも、米、こん んにやく、砂糖、片栗粉	豆腐、くりの甘露煮、かまぼ こ、脱脂粉乳、ちくわ、パ ター、米みそ、ごま	みかん、はくさい、えのきたけ、たま ねぎ、ゆでたけのこ、にんじん、れん こん、ごぼう、白ねぎ、干しいた け、いんげん、あおのり
10	水	ごはん 納豆 煮魚 ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、こんにゃ く、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、納豆、 豆みそ、ちくわ、油揚 げ	かぼちゃ、にんじん、こまつ な、ピーマン、ひじき
11	木	ピピンパ カクテギ わかめスープ りんご	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、 ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚 ひき肉、ごま	りんご、大豆もやし、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、キムチ、え のきたけ、ねぎ、干しいたけ、わか め
12	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みぞしる	牛乳 手作り 黒糖カッフェーキ	米、じゃがいも、上新粉、 スパゲティー、黒砂糖、な たね油、ごま油	牛乳、豚肉、だいち、 豆みそ、しらす干し、 ごま	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、コーン、白ねぎ、ピーマ ン、いんげん、わかめ
13	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ みかん	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹 ごし豆腐	みかん、にんじん、白ねぎ、 ピーマン、ねぎ、カットわか め、コーン缶
14	日					
15	月	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、さとい も、マヨネーズ(卵な し)、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこ ん、にら、ねぎ、ごぼう、干 しいたけ、あおのり
16	火	冬野菜ハヤシ フロッキーツナマヨサラダ みかん	牛乳 おかし	米、発芽玄米、マヨ ネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉、ツナ	みかん、たまねぎ、れんこん、にん じん、ブロッコリー、キャベツ、ほ うれんそう、ホールトマト缶、コー ン

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー カレーチャウダー	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、か ら揚げ粉、砂糖、はるさ め、ごま油、片栗粉、なた ね油	牛乳、鶏肉、ツナ、ウ インナー、ごま	だいこん、たまねぎ、きゅう り、コーン
18	木	きつねご飯 トックスーフ いちご	牛乳 フライドポテト いちご	フライドポテト、も ち、米、油、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚 げ、ごま	いちご、にんじん、ねぎ、焼 きのり、干しいたけ
19	金	ごはん ししゃものから揚げ 五目煮 みぞしる	お茶 わかめおにぎり	米、さつまいも、油、 片栗粉、こんにやく	ししゃも、だいず、豆 みそ、ちくわ、ごま	にんじん、ピーマン、ねぎ、ご ぼう、わかめ
20	土	フルコギ丼 ビーフンスーフ いちご	職員研修のため 午後休園です。	米、油、ビーフン、砂 糖	牛肉、ウインナー、ご ま、豆みそ	たまねぎ、いちご、にんじん、 にら、赤ピーマン、ねぎ、切り 干しいたけ、干しいたけ
21	日					
22	月	ごはん 千手 ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作り ジャムサンド	米、食パン、小麦粉、 上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、 いちごジャム、にんじん、に ら、たまねぎ
23	火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのお浸し 豚汁 りんご	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、上新粉、白玉粉、 砂糖、さつまいも、こ んにやく、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、豆みそ、豚肉	りんご、はくさい、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、ね ぎ、ごぼう
24	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 みかん おかし	じゃがいも、米、マヨ ネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、 豆みそ、ウインナー、 油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、みずな、 わかめ
25	木	中華どんぶり とうふスープ いちご	牛乳 ごさりの かぼちゃパン	米、パン、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐	いちご、たまねぎ、はくさい、 にんじん、もやし、にら、ピー マン、干しいたけ
26	金	五目おこわ ひじきとれんこんのきんぴら 石狩汁	牛乳 手作り ストーンクッキー	米、小麦粉、もち米、さ といも、砂糖、こんにやく、 コーンフレーク、ごま油	牛乳、さけ、豆みそ、 鶏肉、木綿豆腐、無塩 バター、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん、れんこ ん、にんじん、たけのこ、白ね ぎ、ひじき、干しいたけ
27	土	ツナクリームスパゲティー みかん	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、マッシュ ルーム、かぼちゃ、にんじん、 いんげん
28	日	<p>※かいてある食材はかわることがあります。 ※しつもんがあれば、いつでもきいてください。</p>				
29	月	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスーフ	牛乳 手作り イチゴジャムカッフェーキ	米、じゃがいも、上新 粉、マカロニ、なたね 油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、 脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、はくさい、きゅう り、にんじん、コーン、いちご ジャム、いんげん、こまつな
30	火	ソイ ガー(鶏のおこわ) フォー ポー(牛肉のフォー) りんご	手作りラッシー おかし	米粉めん、米、もち 米、砂糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏 肉、牛乳、牛肉	りんご、みかん濃縮果汁、赤た まねぎ、きゅうり、ねぎ
31	水	ごはん クリームコロッケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 ぶたまん	米、さつまいも、ビー フン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶、に んじん、キャベツ、ピーマン

