



に ち 日	よ う 曜	ちゅうしょくこんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの
1	木	<div>がつ こんだて 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</div> <div></div>		<div><div>おせち</div><div>おせちようりには めでたい意味や いわれがあります</div><div>子宝と子孫繁栄を祈る</div><div>豊かさや勝負運を願って</div><div>長生きの象徴</div><div>元気に働けよう</div><div>【こうけんかまぼこ】 紅白は祝いの色</div><div>文化の発展を表している</div></div>		
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	ビビンパ わかめスープ	牛乳 黒糖カップケーキ	米、上新粉、黒砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、 干ししいたけ、わかめ
6	火	ごはん みかん 筑前煮 松風焼き すまし汁	牛乳 手作り 菜さんどん風 スイートポテト	さつまいも、米、こんにゃく、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、木綿豆腐、 腐、くりの甘露煮、かまぼこ、ちくわ、バター、米みそ、ごま	みかん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、 けのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、白ねぎ、干ししいたけ、いんげん、あおのり
7	水	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
8	木	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ、ウインナー、ごま	バナナ、みかん缶、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン
9	金	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 タフィ	じゃがいも、米、コーン フレーク、マヨネーズ たまご（卵なし）	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、 バター、ウインナー、 もめんとうふ 木綿豆腐	だいこん、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、みずな
10	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
11	日	筑前煮ーちくぜんにー 筑前煮に入れる食材は「運（うん）を取り込む」ということにちなみ、「ん」のつく食材 を選ぶと良いとされています。				
12	月	「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」がみつけれられるでしょうか？				
13	火	ごはん りんご 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	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さつまいも、油、こんにゃく	牛乳、鶏もも肉、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
14	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスープ	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	鶏肉、さけ(焼)、チーズ、 ごま、牛乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、こまつな、あおのり
15	木	きつねご飯 トックスーフ みかん	牛乳 手作り イチゴジャムケーキ	もち、米、上新粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、 ごま	みかん、にんじん、いちごジャム、 ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
16	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、こんにゃく、 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、干ししいたけ
※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもかいてください						

に ち 日	よ う 曜	ちゅうしょくこんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの
17	土	ツナクリームスパゲッティー みかん		スパゲッティー	ツナ、牛乳	たまねぎ、みかん、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
18	日					
19	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、 にら、ピーマン、干ししいたけ
20	火	ごはん みかん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	みかん、もやし、だいこん、こまつな、 にんじん、にら、たまねぎ
21	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みぞしる	牛乳 バナナ	米、さつまいも、こんにゃく、油	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、木綿豆腐、ちくわ	バナナ、にんじん、ピーマン、ごぼう、 わかめ
22	木	ごはん クリームコロッケ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ りんご	牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、パン、さつまいも、ビーフン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、 キャベツ、ピーマン
23	金	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	ヨーグルト コーンフレーク	コーンフレーク、はるさめ、ごま油、砂糖、油	ヨーグルト、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、 白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、ひじき
24	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ いちご	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	いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、 ねぎ、わかめ、コーン
25	日					
26	月	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め みぞしる	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、 ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、豆みそ、 しらす干し、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、にら、 わかめ、なめこ、いんげん
27	火	ソイ ガー（鶏のおこわ） ド・チュア（ベトナム風なます） フォー ポー（牛肉のフォー） バナナ	牛乳 パンチャンヌン風 （ベトナム風ピザ） （ベトナム）	米粉めん、米、砂糖、 もち米、油	牛乳、鶏肉、牛肉、 豚ひき肉、チーズ	バナナ、にんじん、レモン果汁、赤たまねぎ、 きゅうり、だいこん、ねぎ
28	水	冬野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 ぶだまん	米、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、牛肉、ツナ	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、コーン
29	木	ごはん 納豆 りんご 煮魚 ひじきの五目煮 みぞしる	手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、ごま油	ヨーグルト、さわら、 納豆、牛乳、豆みそ、 ちくわ、油揚げ	りんご、みかんジュース、にんじん、 こまつな、ピーマン、ひじき
30	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みぞしる	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、スパゲッティー、油、ごま油	豚肉、だいず、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
31	土	チキンライス ポパイスープ りんご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、 いんげん