

2023年 1月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
16 30	月 豚バラれんこん ちぐさ焼き 小松菜のサラダ すまし汁	豚バラ肉、れんこん、ごま油、しょうゆ、みりん 卵、マヨネーズ、しょうゆ、ひじき、人参、玉ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳、 ☆みかんゼリー オレンジジュース、寒 天、上白糖、みかん缶
		小松菜、ツナ、コーン、人参、マヨネーズ 木綿豆腐、わかめ、えのき、食塩、しょうゆ、みりん			
17 31	火 魚の甘酢あんかけ ★伊達巻き ★紅白なます みそ汁	かれい、しょうゆ、片栗粉、たけのこ、パプリカ、ピーマン、 上白糖、穀物酢 卵、はんぺん、みりん、上白糖 人参、大根、ごま、食塩、上白糖、穀物酢 かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆たご焼き風ポテト じゃが芋、片栗粉、食塩、上白 糖、ケチャップ、ソース、青の り、かつお節
		肉うどん 大根と厚揚げのうま煮 きゅうりとしらすの酢の物			
4 18	水 カレイのカレーチーズ風味焼き かぼちゃのミルク煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	うどん、牛もも肉、上白糖、しょうゆ、白ねぎ 大根、厚揚げ、人参、しょうゆ、みりん、上白糖 きゅうり、しらす、カットわかめ、穀物酢、上白糖	ごはん	りんご	牛乳 ☆豆腐のパンケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、上 白糖、ヨーグルト、牛乳、木綿豆 腐、卵
		かれい、カレー粉、粉チーズ かぼちゃ、牛乳、コンソメ、上白糖、バター ブロッコリー、卵、コーン、人参、マヨネーズ、食塩 キャベツ、玉ねぎ、食塩、コンソメ			
5 19	木 七草あんかけごはん あじの塩焼き ひじきと豆のカラフルサラダ みそ汁	米、豚もも肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、しょうゆ、 上白糖、酒、食塩、七草（せり・なずな・すずな・すずしろ・ご ぎょう・はこべら・ほとけのぞ）、片栗粉	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆黒ごま入りボンデケーキ 薄力粉、白玉粉、牛乳、粉 チーズ、ごま、オリーブ油、 ベーキングパウダー
		大豆、ひじき、トマト、枝豆、コーン、穀物酢、上白糖、 しょうゆ、ごま油 木綿豆腐、人参、えのき、みそ			
6 21	金 中華丼 春雨サラダ 青梗菜と卵のスープ	米、豚もも肉、人参、たけのこ、しいたけ、白菜、鶏がらだし、 しょうゆ、上白糖、片栗粉 緑豆はるさめ、きゅうり、パプリカ、ごま油、上白糖、 しょうゆ、穀物酢、ごま 青梗菜、玉ねぎ、卵、鶏がらだし、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆フルーツきんとん さつまいも、りんご、 上白糖
		ぶり、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、片栗粉 里芋、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうが、しょうゆ、みりん、 片栗粉 白菜、人参、刻みのり、食塩、しょうゆ、上白糖、穀物酢、 ごま油 小松菜、油揚げ、しめじ、みそ			
7 23	土 ★ぶりの照り焼き 里芋のそぼろ煮 白菜と刻みのりの和え物 味噌汁	鶏もも肉、大根、こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、卵、しょうゆ、 みりん じゃがいも、かつお節、しょうゆ キャベツ、きゅうり、人参、あさり、マヨネーズ、食塩 玉ねぎ、わかめ、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆フレンチトースト 食パン、卵、牛 乳、上白糖
		さば、みそ、酒、しょうゆ、みりん、さとう、片栗粉 大根、豚もも肉、ごぼう、人参、れんこん、いんげん、 しょうゆ、上白糖、酒、みりん 人参、もやし、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、上白糖、ごま 卵、豆苗、木綿豆腐、しょうゆ、みりん			
10 24	火 おでん 粉ふき芋のおかか和え あさりとキャベツのサラダ みそ汁	鶏もも肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、しょうゆ、 みりん じゃがいも、かつお節、しょうゆ キャベツ、きゅうり、人参、あさり、マヨネーズ、食塩 玉ねぎ、わかめ、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん 缶、もも缶
		さば、みそ、酒、しょうゆ、みりん、さとう、片栗粉 大根、豚もも肉、ごぼう、人参、れんこん、いんげん、 しょうゆ、上白糖、酒、みりん 人参、もやし、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、上白糖、ごま 卵、豆苗、木綿豆腐、しょうゆ、みりん			
11 25	水 ★松風焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と納豆和え みそ汁	鶏ひき肉、青ネギ、玉ねぎ、人参、パン粉、牛乳、卵、 上白糖、みそ、ごま 高野豆腐、人参、しいたけ、きぬさや、みりん、上白糖、 しょうゆ ほうれん草、パプリカ、しらす、納豆、しょうゆ、ケチャップ 大根、白菜、油揚げ、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ☆ココアマールケーキ 卵、上白糖、ヨーグルト、薄力 粉、ベーキングパウダー、バ ター、ココア
		さば、みそ、酒、しょうゆ、みりん、さとう、片栗粉 大根、豚もも肉、ごぼう、人参、れんこん、いんげん、 しょうゆ、上白糖、酒、みりん 人参、もやし、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、上白糖、ごま 卵、豆苗、木綿豆腐、しょうゆ、みりん			
12 26	木 おでん 粉ふき芋のおかか和え あさりとキャベツのサラダ みそ汁	鶏もも肉、大根、こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、卵、しょうゆ、 みりん じゃがいも、かつお節、しょうゆ キャベツ、きゅうり、人参、あさり、マヨネーズ、食塩 玉ねぎ、わかめ、みそ	ごはん	みかん	牛乳 ☆おからクッキー おから、薄力粉、バター、 レーズン、卵
		さば、みそ、酒、しょうゆ、みりん、さとう、片栗粉 大根、豚もも肉、ごぼう、人参、れんこん、いんげん、 しょうゆ、上白糖、酒、みりん 人参、もやし、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、上白糖、ごま 卵、豆苗、木綿豆腐、しょうゆ、みりん			
13 27	金 鮭のピザ風焼き 野菜の洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ	米、豚もも肉、ひじき、人参、油揚げ、いんげん、しょうゆ、上白糖、 酒、みりん 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、卵、パン粉、食塩、 ケチャップ ブロッコリー、しめじ、エリンギ、パプリカ、カレー粉、 マヨネーズ ツナ、コーン、きゅうり、玉ねぎ、穀物酢、しょうゆ、ごま油 麩、白菜、人参、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆人参スティックパン 人参、ヨーグルト、ホット ケーキミックス
		さつまいも、人参、大根、こんにゃく、青ネギ、みそ			
14 28	土 牛丼 ほうれん草のごま和え さつま汁	米、牛もも肉、玉ねぎ、上白糖、しょうゆ、みりん ほうれん草、人参、ごま、上白糖、しょうゆ さつまいも、人参、大根、こんにゃく、青ネギ、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ドーナツ
		さつまいも、人参、大根、こんにゃく、青ネギ、みそ			
お楽しみメニュー					
20	金 ひじきごはん ポテトミートローフ ブロッコリーのカレーマヨネー ツナとコーンの和風サラダ お麩のみそ汁	米、豚もも肉、ひじき、人参、油揚げ、いんげん、しょうゆ、上白糖、 酒、みりん 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、卵、パン粉、食塩、 ケチャップ ブロッコリー、しめじ、エリンギ、パプリカ、カレー粉、 マヨネーズ ツナ、コーン、きゅうり、玉ねぎ、穀物酢、しょうゆ、ごま油 麩、白菜、人参、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆アップルパイ パイ生地、りんご、 上白糖、バター、レ モン果汁、卵
		さつまいも、人参、大根、こんにゃく、青ネギ、みそ			

れんこんは食物繊維
やビタミンCがたっぷ
り含まれています。

大根にはビタミンCと食べ物の消
化や吸収を助ける酵素がたくさ
んあります。

1月7日の朝に無病息災を願って七草が
ゆを食べます。今年は食べやすいように
あんかけごはんにしてお出しします。

りんごはペクチンを多く
含み、整腸作用・排便効
果があります。

- ・旬の食べ物 れんこん、だいこん、りんご
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

★のついているメニューはおせち料理に入っている料理
や食材を取り入れたものです。