

2024年1月献立表

曜日	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量
5 金	ご飯 番茶 豚肉の生姜焼き 温野菜味噌汁	お茶 七草粥	米(強化米) / 油 / マヨネーズ / 焼き豆腐(観世ふ)	豚肩ロース(脂身付) / 生わかめ / みそ	しょうが / キャベツ	501
9 火	ご飯 番茶 カレー肉じゃが味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ	米(強化米) / 強化米 / じゃがいも / 糸こんにゃく / 油 / 三温糖 / マカロニ・スパゲッティ	豚肉 / 油揚げ / みそ / 牛乳 / きな粉	玉葱 / にんじん / グリンピース / だいこん / しめじ / えのきたけ / ねぎ	625
10 水	ご飯 番茶 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツの昆布和え かきたま汁	牛乳 コーンフレーク	米(強化米) / 油 / マヨネーズ / コーンフレーク	鮭 / みそ / 塩昆布 / 卵 / 絹ごし豆腐 / かつお節 / 牛乳	玉葱 / キャベツ / にんじん / えのきたけ / ねぎ	594
11 木	番茶 ドライカレー ブロッコリーのゆず和え	牛乳 ふかし芋	米(強化米) / バター / 小麦粉 / 和風ドレッシング調味料 / さつまいも(蒸し)	牛ひき肉 / 豚ひき肉 / わかめ / かに風味かまぼこ / みそ / 牛乳	玉葱 / にんじん / 干しぶどう / グリンピース / カレー粉 / トマトケチャップ / 固形コンソメ / ブロッコリー / きゅうり	556
12 金	ご飯 番茶 鶏肉のオレンジ焼き 温野菜味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 強化米 / マヨネーズ / 焼き豆腐(観世ふ) / クリームパン	鶏若鶏肉手羽(皮付) / 生わかめ / みそ / 牛乳	マーメイド(高糖度) / にんにく(りん茎) / しょうが / キャベツ / 玉葱 / にんじん / しめじ	614
15 月	炊き込みご飯 番茶 切り干し大根のサラダ味噌汁	牛乳 オレンジケーキ	米(強化米) / マヨネーズ / 小麦粉 / ベーキングパウダー / 砂糖 / バター	鶏肉 / 干ひじき(ワカメ、乾) / 油揚げ / かに風味かまぼこ / みそ / 牛乳	れんこん / にんじん / 干し椎茸 / 切り干しだいこん / きゅうり / もやし / 玉葱 / ねぎ	601
16 火	ご飯 番茶 煮魚・煮付け 田舎汁	牛乳 果物(バナナ)	米(強化米) / こんにゃく(精粉) / 三温糖	ぶり / 鶏肉 / 木綿豆腐 / さつま揚げ / 米みそ(甘みそ) / 牛乳	だいこん / 西洋かぼちゃ / にんじん / ごぼう / 干し椎茸 / ねぎ / バナナ	622
17 水	ご飯 番茶 焼肉風味味噌汁	牛乳 ミニパイ	米(強化米) / 油 / 小麦粉 / バター / 砂糖	牛肉 / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつお節 / 牛乳 / 卵	キャベツ / 玉葱 / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / もやし / 青ピーマン	705
18 木	焼きそば 卵スープ 番茶 バナナ	牛乳 チキンナゲット	中華めん(ゆで) / 油	豚肩ロース(脂身付) / あおのり / かつお節 / 卵 / 牛乳 / ちぎんなっぺっと	玉葱 / キャベツ / にんじん / もやし / 濃厚ソース / えのきたけ / ねぎ / 固形コンソメ / バナナ / トマトケチャップ	583
19 金	ご飯 番茶 そぼろ煮味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 強化米 / じゃがいも / 糸こんにゃく / 三温糖 / 焼き豆腐(観世ふ) / クリームパン	鶏ミンチ / 生わかめ / みそ / 牛乳	玉葱 / にんじん / グリンピース	587
22 月	カツカレー ごまキャベツ 番茶	ゼリー	米(強化米) / 小麦粉 / パン粉(乾燥) / 油 / じゃがいも / カールウ / ごま	豚ロース(脂身付き) / 卵 / 牛肉	玉葱 / にんじん / グリンピース / キャベツ	522
23 火	ご飯 番茶 魚の照り焼き ひじき和え味噌汁	お茶 ツナ昆布おにぎり	米(強化米) / 強化米 / 三温糖 / 油 / ごま / マヨネーズ / さといも / ごはん	ぶり / 干ひじき(ワカメ、乾) / かに風味かまぼこ / 木綿豆腐 / みそ / ツナ缶 / 昆布つくだ煮	しょうが / きゅうり / コーン缶 / にんじん / ねぎ	594
24 水	ご飯 番茶 けんちん煮味噌汁	牛乳 バナナケーキ	米(強化米) / 強化米 / さといも / 三温糖 / 小麦粉 / ベーキングパウダー / 油	豚肉 / 焼き豆腐 / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳 / 卵	にんじん / ごぼう / だいこん / さやえんどう / バナナ	607
25 木	ご飯 番茶 豆腐の松風焼き 温野菜すまし汁	牛乳 ミニフランクフルト	米(強化米) / 強化米 / パン粉(乾燥) / 三温糖 / ごま / 油 / マヨネーズ	鶏ミンチ / 木綿豆腐 / 牛乳 / 卵 / みそ / わかめ / フランクフルト	ねぎ / 玉葱 / ブロッコリー / にんじん / えのきたけ / トマトケチャップ	595
26 金	ご飯 番茶 豚肉と厚揚げの卵とじ味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 強化米 / 三温糖 / クリームパン	豚肩ロース(脂身付) / 厚揚げ / 卵 / 油揚げ / みそ / 牛乳	ごぼう(ゆで) / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / ねぎ / だいこん / しめじ / えのきたけ	636
29 月	ひじきご飯 番茶 キャベツとちくわの和え物味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	米(強化米) / 三温糖 / マヨネーズ / 小麦粉 / ベーキングパウダー / バター	豚肩ロース(脂身付) / 油揚げ / 干ひじき(ワカメ、乾) / ちくわ / 卵 / 絹ごし豆腐 / かつお節 / みそ / 牛乳 / スキムミルク / きな粉	にんじん / さやえんどう / キャベツ / 玉葱 / えのきたけ / ねぎ	661
30 火	ご飯 番茶 塩から揚げ 温野菜味噌汁	牛乳 果物(みかん)	米(強化米) / ごま油 / かつお節 / 粉 / 油 / マヨネーズ	鶏肉 / 木綿豆腐 / みそ / かつお節 / 牛乳	玉葱 / キャベツ / にんじん / えのきたけ / ねぎ / みかん M	586
31 水	ご飯 番茶 田舎煮味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	米(強化米) / 強化米 / さといも / こんにゃく / 油 / 砂糖 / ソーダクラッカー	鶏肉 / 厚揚げ / ちくわ / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳 / クリームチーズ	だいこん / にんじん / ごぼう / 干し椎茸 / いちごジャム(低糖度)	630

☆11日と30日がリクエストメニューです。

※都合により献立・材料が変更になることがあります。

■熱量は3歳以上児の摂取量です

※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。

お茶は番茶です。

