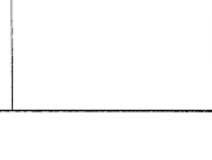
★ 1月　そら・こぐま・ゆり　献立表 ★

	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
昼食	休園日	休園日	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう みりん風 濃口しょうゆ ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ホキ こめ粉 かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 削りぶし だし昆布 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■七草みそうどん うどん とりにく 七草セット りょうり酒 かぶ にんじん しめじ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にら しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう ごま油 ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ ■中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ	成人の日	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる たまねぎ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■白菜のツナ和え はくさい にんじん ツナ水煮 しお みりん風 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ	■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時			■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶		■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶
3時			■ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■フライドポテト じゃがいも キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳		■ぜんざい 小豆 さとう しお ■お茶 ほうじ茶	■さつま芋クッキー こめ粉 ベーキングパウダー さつまいも マーガリン さとう キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
昼食	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ りょうり酒 みりん風 さとう ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 とうふ あぶらあげ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし	■ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ 豚ロースハム キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ にんじん コーン ブイヨン しお	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる しめじ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■バンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん さやいんげん マヨネーズ	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ポンズ みりん風 しお キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま ■みそしる だいこん にんじん 青ねぎ みそ だし昆布
10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麸のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳