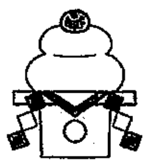
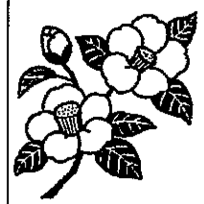
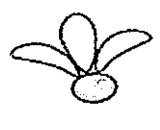
★　1月　うめ・さくら・もも　献立表　★

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月
昼食	休園日 	休園日 	休園日 	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 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 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■七草カレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 七草セット キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ 	お弁当日	成人の日 	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ きゃべつ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん カットわかめ 青ねぎ みそ 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	■カレーピラフ 米 ウインナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン パセリ缶 ■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 ■スープ たまねぎ コーン ブイヨン 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 だし昆布 削りぶし ■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 さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■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 はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
3時				■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			■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ぜんざい 小豆 さとう しお ■お茶 ほうじ茶	■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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	29 月	30 火	31 水
昼食	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■インゲンのおかか和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ カットわかめ 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 ぶたにく 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 ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン パセリ缶 ■スープ きゃべつ にんじん ブイヨン しお 	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 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 ■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 さとう 白ごま	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	お弁当日 	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■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 ■鶏肉のポン酢炒め とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ しお 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 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のトマト煮 ぶたにく 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 ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる きゃべつ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし カットわかめ 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 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ぶたにく ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま 	■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 ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ 	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草のおかか和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく しお こめ粉 かたくり粉 だいず華フレーク キャノーラ油 ケチャップ ■きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 きゃべつ ふ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
3時	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■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		■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■キャロットクッキー こめ粉 にんじん 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（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	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■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	■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうにゅう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 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