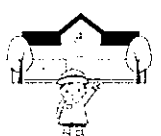


★ 1月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木	
昼食	休園日 	休園日 	休園日 	■ごはん 米 ■たらこの煮付け しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんじん きぬさや ごま油 削りぶし さとう ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■花かつお かつお ■みそしる とうふ はくさい 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 たまねぎ にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャベツのごま和え キャベツ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま ■すまし汁 ごま油 青ねぎ 濃口しょうゆ しお みりん風 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 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ■パイ しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー パイ しお	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーウ パイ ■コーンスローサラダ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	■鶏のすき焼き風 米 とりにく たまねぎ 糸こんにやく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	成人の日 	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん あぶらあげ 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 たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■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 ■スープ はくさい にんじん パイ しお	■ジャージャーうどん うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 白ねぎ キャノーラ油 さとう みそ 濃口しょうゆ かたくり粉 きゅうり ■もやしの中華和え 緑豆もやし にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう	
	3時			■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■お茶 ほうじ茶	■きなこクッキー こむぎ粉 きな粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■七草とおかかのおにぎり 米 七草セット ごま油 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■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(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	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう しお ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶		
昼食	■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 カレーウ パイ ■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	■豚肉の生姜焼き 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 ■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 カットわかめ 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 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■みそしる たまねぎ きゅうり 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■切干大根の煮物 しお 切干だいこん にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 削りぶし しお さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草ともやしの和えもの ほうれん草 もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう	■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 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草ともやしの和えもの ほうれん草 もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう	■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 カレーウ パイ ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる だいこん 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 ばさめ かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし しお ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま	■ナシゴレン風 米 鶏ひき肉 たまねぎ 黄ピーマン にんじん さとう 濃口しょうゆ ケチャップ ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■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 ■小松菜の和え物 ごま油 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	
	3時	■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	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■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	■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	■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうりゅう ■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 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■キャロットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳