

# 1 1 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
6 20	月	ごはん 豆腐と白菜の煮びたし風汁 もやしと小松菜の塩胡麻和え さわらとごぼうの煮つけ	牛乳 小豆蒸しパン	米、米粉、砂糖、ごま、菜 種油	豆腐、甘納豆、豆乳、牛 乳、さわら、小豆	ごぼう、えのきたけ、もや し、小松菜、にんじん、白 菜、しょうが	塩、かつお昆布だ し、しょうゆ、 酒、ベーキングパ ウダー、
7 21	火	食パン たまごのスープ かぶのあちら漬け 鶏肉と野菜のみそ炒め	牛乳 しらすねぎおにぎり	食パン、砂糖、片栗粉、ご ま油、菜種油	鶏もも肉、しらす、みそ、 卵、鰹節、豆腐	しょうが、かぶ、かぶ葉、 にんじん、しいたけ、ピー マン、ねぎ、きゅうり、に んにく、玉ねぎ	洋風だし、しょう ゆ、塩、酒、酢
8 22	水	ごはん かぼちゃの団子汁 白菜とほうれん草の甘酢和え 豚肉と根菜の煮物	牛乳 スティックケーキパン	米、米粉、砂糖、里芋、小 麦粉、菜種油	豚肉、みそ、バター、卵、 牛乳	かぼちゃ、ねぎ、大根、ご ぼう、ほうれん草、白菜、 にんじん、刻み昆布、れん こん、いんげん、バナナ、 里芋	かつお昆布だし、 みりん、塩、酢、 しょうゆ、ベーキ ングパウダー
9	木	ごはん みそ汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 カリフラワーとコーンのサラダ	牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、片栗粉、 砂糖、米粉、菜種油	みそ、凍り豆腐、鶏ひき 肉、牛乳	もやし、玉ねぎ、にんじ ん、干しシイタケ、黒きく らげ、小松菜、カリフラ ワー、コーン缶、ブロッコ リー	かつお昆布だし、 みりん、塩、酢、 しょうゆ
10 24	金	ごはん 豆乳汁 鶏肉のホイル焼き 卵の花 キウイフルーツ	牛乳 リンゴ蒸しパン	米、じゃがいも、砂糖、米 粉、菜種油	豆乳、みそ、鶏もも肉、お から、ツナ油漬け缶	チンゲン菜、大根、玉ね ぎ、えのきたけ、ピーマ ン、レモン、にんじん、ね ぎ、キウイフルーツ、りん ご	かつお昆布だし、 酒、みりん、塩、 酢、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー
11 25	土	けんちんうどん キャベツのもりもりサラダ バナナ	さつまいもごはん	うどん、里芋、米、さつま いも、ごま、菜種油	鶏もも肉、	大根、にんじん、ねぎ、パ ナナ、キャベツ、セロリ、 さやえんどう、りんご、干 しぶどう	かつお昆布だし、 しょうゆ、みり ん、塩、りんご 酢、酒
13 27	月	食パン コーンスープ こふきいも 鶏肉のマーマレード焼き	牛乳 大学かぼちゃ	食パン、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、ごま、菜種 油、クリームコーン缶、 コーン缶	鶏もも肉	コーン缶、ねぎ、青のり、 かぼちゃ	かつお昆布だし、 塩、こしょう、 しょうゆ、マー マレード、洋風だし
14 28	火	ごはん みそ汁 にんじんの甘煮 豚肉のもち米蒸し 柿	牛乳 菜飯	米、もち米、ごま油、片栗 粉、砂糖、菜種油	みそ、豚挽き肉、おから、 豆腐、牛乳	玉ねぎ、干しいたけ、 しょうが、にんじん、ブ ロッコリー、なめこ、ね ぎ、小松菜、柿	しょうゆ、塩、か つお昆布だし、 酒、
1 15 29	水	ごはん 大根と里芋汁 れんこんマリネ 鮭のマヨネーズ焼き バナナ	牛乳 チジミ	米、里芋、マヨネーズ、ご ま油、砂糖、片栗粉、米 粉、菜種油	牛乳、油揚げ、豚挽き肉、 しらす干し、鮭	大根、小松菜、ねぎ、れん こん、玉ねぎ、にんじん、 コーン、バナナ、にら	酢、塩、こしょ う、しょうゆ、か つお昆布だし
2 16 30	木	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 にんじんのシンプルサラダ	牛乳 さつまいものようかん	米、片栗粉、さつまいも、 砂糖、ごま油、春雨、菜種 油	牛乳、豆腐、豚挽き肉、み そ、	にんじん、きゅうり、もや し、しょうが、春雨、コー ン缶、たまねぎ、ねぎ、粉 寒天、カットわかめ、さつ まいも	中華だし、塩、こ しょう、酒、酢
17	金	ごはん わかめスープ ポークビーンズ キャベツの香りづけ	牛乳 納豆お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、 砂糖、マヨネーズ、コーン 缶、菜種油、ごま油	豚肉、ゆで大豆、牛乳、 卵、納豆、鰹節	キャベツ、カットわかめ、 ホールトマト、パセリ粉、 レモン、青のり、ねぎ、玉 ねぎ、にんにく、にんじん	中華だし、塩、こ しょう、ケチャッ プ、酒、洋風だし
4 18	土	3色そばろ丼 かぶのスープ バナナ	ごまおにぎりごはん	米、砂糖、ごま、ごま油、	鶏ひき肉、	にんじん、ほうれん草、焼 きのり、かぶ、かぶ葉、 しょうが	かつおだし、酒、 しょうゆ、塩、洋 風だし

