

1 2 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	
4	月	ごはん みそ汁 ぶり大根 ひじきの煮物	牛乳 みたらし団子	米、砂糖、菜種油、さつまいも、白玉粉、上新粉	油揚げ、ぶり、みそ、牛乳	ひじき、白菜、えのきたけ、ねぎ、だいこん、しょうが、葉ねぎ	みりん、かつお昆布だし、酒、しょうゆ
5	火	おこわ 野菜とあげの煮物風汁 豚肉と昆布の炒め煮 りんご	牛乳 おからドーナツ	米、砂糖、菜種油、片栗粉、板こんにゃく、米粉、ごま油、もち米	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、豚肉、おから	昆布、干しいたけ、ごぼう、大根、にんじん、小松菜、しょうが、りんご	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒、かつお昆布だし、塩
6	水	ごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え 鶏肉のすき焼き風煮物	牛乳 雑炊	米、さつまいも、砂糖、白滝	みそ、豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、鰹節、牛乳	かぶ、にんじん、ねぎ、わかめ、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、大根	かつお昆布だし、塩、しょうゆ、みりん、
7	木	鶏肉と小松菜のクリーム丼 スイートポテトサラダ 春雨スープ	牛乳 お好み焼き	米、さつまいも、でんぷんはるさめ、米粉、マヨネーズ、菜種油、ごま、長芋	鶏もも肉、豚肉、牛乳、鰹節	小松菜、ねぎ、コーン缶、りんご、キュウリ、にんじん、チンゲン菜、えのきたけ、キャベツ、青のり	洋風だし、塩、こしょう、中華だし、中濃ソース、ケチャップ
8	金	食パン きのこのスープ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 マカロニきな粉	食パン、パン粉、菜種油、マカロニ、きな粉、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、豚挽き肉	えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、キャベツ	洋風だし、ケチャップ、中濃ソース、塩、酢、こしょう
22	金	ピラフ からあげ マカロニサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 米粉ケーキ	米、菜種油、片栗粉、マカロニ	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、いちご、きゅうり、コーン缶	洋風だし、塩
9	土	きつねうどん キャベツとツナのサラダ バナナ	ごまおにぎり	うどん、砂糖、米、すりごま	ごま、ツナ油漬け缶、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、バナナ	みりん、しょうゆ、酢、塩
11	月	3色そぼろ丼 みそ汁 さつまいものレモン煮	牛乳 カレービーフン	米、さつまいも、菜種油、ごま油、ビーフン、砂糖	鶏ひき肉、みそ、油揚げ、豚肉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ほうれん草、しょうが、わかめ、レモン汁、大根	中華だし、酒、カレー粉、かつお昆布だし、しょうゆ、塩
12	火	菜飯 おでん きゅうりの昆布和え みかん	牛乳 ホットドッグ	米、コッペパン、パン粉、里芋、ごま	うずらの卵、豚挽き肉、はんぺん、生揚げ、牛乳、卵	きゅうり、塩昆布、大根、大根葉、みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、しょうが	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう
13	水	あんかけ焼きそば 中華スープ さつまいもサラダ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、ごま、片栗粉、焼きそば麺、ごま油、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、ハム、豚バラ肉、うずらの卵	きくらげ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、かぼちゃ、白菜	中華だし、塩、こしょう
14	木	ごはん みそ汁 もやしと小松菜の塩胡麻和え たらのケチャップあんかけ	牛乳 きな粉揚げパン	砂糖、菜種油、片栗粉、きな粉、ごま、食パン、米	みそ、たら、牛乳	なす、ねぎ、わかめ、もやし、小松菜、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ケチャップ、酢、洋風だし
1	金	ごはん みそ汁 ローストチキン ゆで野菜	牛乳 スイートポテト	米、片栗粉、さつまいも、ごま、ごま油、砂糖、菜種油	卵、鶏むね肉、油揚げ、牛乳、みそ、バター	大根、わかめ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん	かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ
2	土	ピラフ 鶏肉の照り焼き 野菜スープ バナナ	にんじんおにぎり	米、菜種油、砂糖	鶏ひき肉、鶏肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、大根、バナナ	洋風だし、酢、塩、しょうゆ

