

1月度の献立表

日付	献立	主な材料名
10日(水)	カレーライス ミモザサラダ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ パーメントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 卵 人参
11日(木)	ヤンニョンフィッシュ マカロニサラダ 白菜のおかかポン酢和え すまし汁	骨なしホキ 小麦粉 片栗粉 にんにく 土生姜 キャベツ マカロニ 胡瓜 人参 卵 白菜 花かつお わかめ(国) 青ねぎ
12日(金)	あんかけ鶏卵うどん 炊き込みごはん 漬物	細うどん 卵 鶏もも肉 青ねぎ 出し昆布 土生姜 片栗粉 しめじ 人参 ごぼう(国) うす揚げ 黄たくあん
15日(月)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
16日(火)	十六穀米 鯖の塩焼き ジャーマンポテト キャベツのちりめん和え かき玉味噌汁 キムチ	十六穀米 塩さば 大葉 じゃが芋 玉ねぎ ポークハム キャベツ 人参 ちりめん 卵 青ねぎ キムチ
17日(水)	マーボー野菜 南瓜の天ぷら れんこんサラダ すまし汁	豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ なす 人参 青ねぎ 南瓜 卵 小麦粉 金平れんこん 人参 ツナフレーク おつゆ麩 わかめ(国)
18日(木)	じゃこ炒飯 イカ&さつま芋の唐揚げ ミネストローネ	ちりめん 玉ねぎ 青ねぎ 人参 卵 白ごま ロールイカ さつま芋 小麦粉 卵 マカロニ 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ トマトホール缶
19日(金)	ポークレモン風味ソテー ひじき大豆 小松菜の和え物 味噌汁	豚肉 豚バラスライス 玉ねぎ 小麦粉 レモン果汁 キャベツ レモン ひじき 人参 水煮大豆 つきこんにやく(国) 小松菜 太もやし そうめん 青ねぎ
20日(土)	担々麺 野菜と鶏肉のナムル ゆかりおにぎり	中華そば 豚ミンチ 土生姜 白ねぎ チンゲン菜 鶏むね肉 キャベツ 胡瓜 パプリカ赤 白ごま ゆかりご飯の索
22日(月)	鶏のカレー風味唐揚げ 切り干し大根の炒り煮 和風スパゲティー 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 小麦粉 カレー粉 キャベツ 切り干し大根 人参 うす揚げ スパゲティー 本しめじ ピーマン ちりめん 豆腐 青ねぎ
23日(火)	肉わかめうどん きのこの炊き込みごはん	細うどん 牛肉 ごぼう(国) 人参 わかめ 青ねぎ 出し昆布 えのき茸 しめじ エリンギ 人参 うす揚げ
24日(水)	ハンバーグ ポテトサラダ チンゲン菜とちくわの塩炒め 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ じゃが芋 人参 (冷)グリーンピース 卵 チンゲン菜 太もやし 煮込みちくわ おつゆ麩 わかめ(国)
25日(木)	鶏クッパ かき揚げ キムチ	鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮たけのこ 干しいたけ 卵 青ねぎ にんにく 土生姜 南瓜 玉ねぎ 青ねぎ 小麦粉 卵 キムチ
26日(金)	白身魚フライ 含め煮 大根のごま酢和え 味噌汁	骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 南瓜 高野豆腐 人参 大根 胡瓜 白ごま わかめ(国) うす揚げ
29日(月)	キムチチゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
30日(火)	《パン給食》 パン クリームシチュー 一口カツ りんごジュース	バターロール 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュールウ 豚ロースカツ肉 (冷)れんこん キャベツ 小麦粉 卵 パン粉 りんごジュース
31日(水)	鶏肉のチンジャオロース 厚揚げと大根の煮物 キャベツの甘酢 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 片栗粉 水煮たけのこ 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) 土生姜 厚揚げ 大根 キャベツ 人参 花麩 青ねぎ

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園 6日(土)	ポークビーンズ 春雨ツナサラダ おにぎり	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース トマトホール缶 春雨 ツナフレーク 人参 わかめ(国) 白ごま
こども園 9日(火)	鶏肉の照り焼き丼 ひじきサラダ 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 卵 刻みのり ひじき 大根 ポークハム 人参 (冷)グリーンピース 豆腐 うす揚げ
こども園 13日(土)	豚肉生姜焼き 大根の田楽 チンゲン菜の磯和え すまし汁	豚肉 玉ねぎ 太もやし キャベツ 土生姜 大根 人参 チンゲン菜 刻みのり 花麩 青ねぎ
こども園 27日(土)	オムライス 白菜サラダ じゃが芋のミルクスープ	鶏もも肉 玉ねぎ しめじ ピーマン 卵 白菜 胡瓜 ポークハム じゃが芋 人参 (冷)グリーンピース 普通牛乳