

1月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
				午後おやつ	
4	土	鶏としめじの炊き込みご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 フルーツ	△精白米 □ぶなしめじ □にんじん ○若鶏もも □こんぶ □キャベツ □ぶなしめじ □こまつな ○みそ □こんぶ □かつお節 △じゃがいも □にんじん □さやいんげん △三温糖 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 パウムクーヘン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △パウムクーヘン
6	月	じゃこチャーハン 豚汁 五目あんかけ卵焼き ブロッコリー フルーツ	△精白米 ○じゃこ □にんじん □長ねぎ □こまつな △三温糖 △ごま油 ○鶏卵 ○ぶたロース □だいこん □にんじん □ごぼう ○生揚げ □長ねぎ ○みそ □こんぶ □かつお節 ○鶏卵 ○絹ごし豆腐 △ごま油 □あおのり □かにかま □にんじん ○鶏ひき肉 □万能ねぎ □乾しいたけ △片栗粉 □ブロッコリー □桃缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 黒糖蒸しパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △黒砂糖 ○牛乳 △油
7	火	ツナトマトスパゲッティ 野菜スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ	△スパゲッティ ○ツナ缶 □たまねぎ □ぶなしめじ □にんじん △油 □トマト缶 □トマトケチャップ □キャベツ □わかめ □だいこん □ブロッコリー □コーン缶 □にんじん □きゅうり △三温糖 △油 □パインアップル缶	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 炊き込みカレーピラフ	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △無塩バター ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん
8	水	パン ポトフ シェパーズパイ キャベツとハムのサラダ フルーツ	△パン □こまつな □たまねぎ □にんじん □かぶ ○ウイナーソーセージ △じゃがいも △無塩バター ○牛乳 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 △油 □キャベツ □にんじん ○ロースハム □コーン缶 △三温糖 △油 □メローゴールド	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 こんぶご飯 ★ごぼうの甘辛揚げ	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △いりごま □ごぼう △片栗粉 △油 △三温糖
9	木	ご飯 具だくさん味噌汁 和風ハンバーグ 白菜のおかか和え フルーツ	△精白米 □だいこん □長ねぎ △さつまいも □こまつな ○みそ □かつお節 □こんぶ ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん △パン粉 ○鶏卵 △油 □ぶなしめじ □えのきたけ △三温糖 △片栗粉 □はくさい □きゅうり □にんじん □かつお節 □みかん	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 シュガートースト	△せんべい △クッキー ○牛乳 △食パン △三温糖 △無塩バター
10	金	ご飯 味噌汁 かじきの竜田揚げ きゅうりの梅和え フルーツ	△精白米 ○木綿豆腐 □ほうれんそう □もやし ○みそ □かつお節 □こんぶ ○めかじき □しょうが △片栗粉 △油 □きゅうり □だいこん □にんじん □梅びしお □かつお節 □オレンジ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 すいとん	○牛乳 △せんべい △クッキー △薄力粉 □だいこん □にんじん □ぶなしめじ □長ねぎ ○かつお節 □こんぶ
11	土	豚丼 味噌汁 青菜のおひたし フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □ぶなしめじ □にんじん △三温糖 ○かつお節 □さやいんげん □かぼちゃ □万能ねぎ □ぶなしめじ ○みそ □こんぶ □かつお節 □こまつな □キャベツ □にんじん □もやし □かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ジャムパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △ジャムパン

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）※ 納品状況により献立を変更する場合がございます。

1月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
			午後おやつ	
14 火	クリームスープパグッティー	△スパグッティ ○若鶏もも ○ベーコン □たまねぎ □ほうれんそう □にんじん □ぶなしめじ △油 △薄力粉 ○牛乳	牛乳 せんべい クッキー 麦茶	○牛乳 △せんべい △クッキー
	フレンチサラダ トマト フルーツ	□キャベツ □きゅうり □にんじん ○ローズハム □コーン缶 △三温糖 △油 □トマト □バナナ	餅とまのこの炊き込みご飯	△精白米 ○さけ □まいたけ △いりごま
15 水	ひじきゆかりご飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 切干大根とさつま揚げの煮物	△精白米 □ひじき □冷凍えだまめ □キャベツ □たまねぎ □えのきたけ ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○若鶏もも △いりごま □切干しだいこん □にんじん ○さつまあげ □乾しいたけ □さやいんげん △三温糖 △ごま油	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 マドレーヌ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △薄力粉 △砂糖 ○鶏卵 △無塩バター
	ブロッコリー フルーツ	□ブロッコリー □みかん缶		
16 木	パン ミネストローネ	△パン □キャベツ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん ○ベーコン ○大豆水煮 □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △三温糖 ○みそ △すりごま △いりごま
	魚のタルタルソースかけ ほうれん草のソテー フルーツ	○さけ ○鶏卵 △薄力粉 △パン粉 △油 □たまねぎ △マヨネーズ □レモン □ほうれんそう □にんじん □コーン缶 △油 □りんご		
17 金 誕生日会	手作りピザ 野菜スープ 鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ リボンパスタ フルーツ2点盛り	△強力粉 △薄力粉 ○ツナ缶 □コーン缶 △マヨネーズ □たまねぎ □ほうれんそう ○ウインナーソーセージ □トマトケチャップ ○チーズ □はくさい □にんじん □エリンギ ○若鶏もも □ママレードジャム △じゃがいも □にんじん □きゅうり ○ローズハム ○チーズ △マヨネーズ △マカロニ △油 □メローゴールド □バナナ	麦茶 せんべい クッキー りんごジュース ココアパバロア スノーボールクッキー	△せんべい △クッキー □りんごジュース ○牛乳 ○生クリーム △砂糖 △プリンミックス □いちご △ウエハース △薄力粉 △粉糖 △無塩バター
	焼きうどん 味噌汁 小松菜とえのきの和え物 フルーツ	△うどん □キャベツ ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん □もやし △油 ○かつお節 □あおのり □わかめ △じゃがいも □たまねぎ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □こまつな □にんじん □えのきたけ ○かつお節 □オレンジ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 フルーチェ	○牛乳 △せんべい △クッキー △フルーチェ(ストロベリー) ○牛乳
20 月	ご飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ	△精白米 □かぶ □こまつな □ぶなしめじ ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○むぎがれい △無塩バター □乾ひじき □にんじん ○大豆水煮 ○ちくわ △油 △三温糖 △ごま油 □桃缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 あんこパイ	△せんべい △クッキー ○牛乳 ○ゆであずき △グラニュー糖 △パイ皮
	塩焼きそば 豆腐と青菜のスープ たたききゅうり トマト フルーツ	△中華めん ○ぶたロース □キャベツ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン □あおのり △油 ○豆腐 □こまつな □たまねぎ □ぶなしめじ □きゅうり □にんじん △いりごま □トマト □パインアップル缶詰	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 焼き豚チャーハン	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○焼き豚 □にんじん □こまつな □長ねぎ △ごま油 △三温糖

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）※ 納品状況により献立を変更する場合がございます。

1月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
				午後おやつ	
22	水	根菜カレー	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □れんこん □だいこん □にんじん □ごぼう △油	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 ○鶏卵 △砂糖 △薄力粉 △油 ○牛乳 □りんご
		ひらひらスープ グリルポテトのオーロラソース和え	□にんじん □たまねぎ □こまつな △しゅうまいの皮 △じゃがいも △油 □にんじん □コーン缶 △マヨネーズ □トマトケチャップ	せんべい クッキー	
		フルーツヨーグルト	○プレーンヨーグルト □フルーツミックス缶 △砂糖	牛乳 りんごのパウンドケーキ	
23	木	ご飯	△精白米	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
		お吸い物	△焼きふ □ほうれんそう □たまねぎ ○かつお節 □こんぶ	せんべい クッキー	
		鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう	○若鶏もも ○みそ △三温糖 △いりごま □ごぼう □にんじん △しらたき □さやいんげん △ごま油 △三温糖 △いりごま □パインアップル缶	牛乳 きな粉マカロニ	
24	金	丸パン	△パン	牛乳	○牛乳 △せんべい △クッキー 麦茶 卵雑炊
		かぶのスープ	□かぶ □こまつな □コーン缶	せんべい クッキー	
		鶏肉のBBQソース焼き シルバーサラダ フルーツ	○若鶏もも △薄力粉 □たまねぎ □にんにく □トマトケチャップ △三温糖 △はるさめ □にんじん □きゅうり □キャベツ ○ロースハム △三温糖 □桃缶		
27	月	けんちんうどん	△うどん ○若鶏もも ○油揚げ ○豆腐 □にんじん □長ねぎ □ごぼう □だいこん □乾しいたけ □こまつな □こんぶ ○かつお節 △薄力粉 △片栗粉 ○納豆 ○じゃこ □にんじん □あおのり ○豆腐 △油	牛乳	○牛乳 △せんべい △クッキー 麦茶 ピピンパ風おにぎり
		納豆とじゃこのおとし揚げ	△薄力粉 △片栗粉 ○納豆 ○じゃこ □にんじん □あおのり ○豆腐 △油	せんべい クッキー	
		トマト フルーツ	□トマト □オレンジ		
28	火	ご飯	△精白米	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 きなことバナナ 全粒粉がっかー
		味噌汁	△さといも ○油揚げ □わかめ ○みそ □こんぶ ○かつお節	せんべい クッキー	
		豚肉のねぎ塩焼き ほうれんそうの胡麻和え フルーツ	○ぶたロース △ごま油 □長ねぎ □ほうれんそう □にんじん □もやし △すりごま △三温糖 □みかん缶		
29	水	パン	△パン	牛乳	○牛乳 △せんべい △クッキー 麦茶 納豆チャーハン
		野菜スープ	□こまつな □かぶ ○豆腐	せんべい クッキー	
		コンボテグラタン	○ぶたひき肉 △じゃがいも □たまねぎ □コーンクリーム缶 △油 ○牛乳 ○チーズ □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □バナナ		
30	木	ご飯	△精白米	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 さつまいも蒸しパン
		のっぺい汁	○若鶏もも △しらたき □だいこん □にんじん △さといも □長ねぎ △片栗粉 □こんぶ ○かつお節	せんべい クッキー	
		鮭の南蛮漬け	○さけ △薄力粉 △油 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □赤ピーマン △三温糖 □はくさい □きゅうり □にんじん △ごま油 □桃缶		

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）※ 納品状況により献立を変更する場合がございます。

1月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
				午後おやつ	
31	金	ミートドリア	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □コーン缶 □トマト缶 △三温糖 □トマトケチャップ △薄力粉 ○牛乳 ○チーズ	牛乳	○牛乳
		野菜スープ さつまいのバター煮 野菜スティック フルーツ	□たまねぎ □にんじん □もやし △さつまいも △無塩バター △三温糖 □にんじん □きゅうり △マヨネーズ □りんご	せんべい クッキー	△せんべい △クッキー
				麦茶 焼きビーフン	△米粉めん ○ぶたひき肉 □もやし □にんじん □書ピーマン △ごま油

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）※ 納品状況により献立を変更する場合がございます。

★カミカミメニュー（8日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー453Kcal	たん白質17.5g	脂質15.0g	塩分1.5g