

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
1 木	元日 		
2 金	 年始休園		
3 土	年始休園 		
5 月	 お弁当の日 	黒ごまビスケット・牛乳 五平もち・牛乳 米・もち米・味噌・砂糖・みりん・酒	
6 火	ごはん 鶏の梅マヨ焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・梅干し・マヨネーズ・醤油・砂糖・みりん・かつお節 ひじき・人参・油揚げ・砂糖・醤油・ごま油・ごま 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	とろべー・牛乳 りんごきんとん・牛乳 さつま芋・りんご・砂糖
7 水	ごはん 牛肉の大和煮 ツナサラダ じゃが芋の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・玉葱・人参・生姜・砂糖・醤油・酒 キャベツ・人参・ブロッコリー・マヨネーズ・塩 じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳 七草がゆ・牛乳 米・七草・塩・醤油・かつお節
8 木	ごはん 豚肉と白菜のとろみ炒め さつま芋のきんぴら しめじの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・白菜・もやし・にら・酒・塩・中華だし・にんにく・片栗粉 さつま芋・人参・ごま油・砂糖・醤油・ごま しめじ・玉葱・キャベツ・豆腐・葱・味噌	干しぶどう・牛乳 ほうれん草マフィン・牛乳 ホットケーキ粉・豆乳バター・ほうれん草 砂糖・豆乳チーズ
9 金	鏡開き誕生会 鶏ごぼうごはん ブリの照り焼き 小松菜ゆずおなか和え 大根の味噌汁 くだもの 	米・鶏挽肉・人参・ごぼう・醤油・みりん・油 ブリ・醤油・みりん 小松菜・人参・しらす・醤油・ゆず・ごま・かつお節 大根・玉葱・豆腐・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 芋ぜんざい・牛乳 さつま芋・汁麴・小豆缶・砂糖・塩
10 土	ピピンバ風ごはん 中華スープ くだもの	米・牛挽肉・人参・もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・ごま・ごま油 豆腐・人参・玉葱・えのき・葱・中華だし	おやつ・牛乳 りんごジャムパン・牛乳
12 月	 成人の日 		
13 火	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーチョレギサラダ 麴の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・刻み昆布・酒・醤油・砂糖・生姜・ごま油 ブロッコリー・人参・竹輪・もみのり・醤油・ごま 汁麴・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 さつま芋の甘煮・牛乳 さつま芋・砂糖・醤油
14 水	ぶどうパン 鮭のカレームニエル ポテトサラダ えのきスープ くだもの	ぶどうパン 鮭・小麦粉・パセリ粉・カレー粉・豆乳バター じゃが芋・胡瓜・人参・コーン缶・マヨネーズ・塩 えのき・キャベツ・人参・玉葱・中華だし・塩	黒ごまビスケット・牛乳 のり佃煮おにぎり・牛乳 米・もみのり・醤油・みりん
15 木	ごはん 鶏の甘辛煮 のりじゃこ和え 厚揚げの味噌汁 くだもの 	米 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・砂糖・みりん ほうれん草・キャベツ・人参・しらす・もみのり・醤油・ごま 厚揚げ・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	干し芋・牛乳 ふろふき大根・牛乳 大根・味噌・砂糖・みりん・酒・ゆず

☆献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。
☆マヨネーズ、パン類、麺類、加工肉、バター、チーズ、ホットケーキ粉は全て卵乳不使用のものを使用しています。
☆今月は旬の食材として大根、ほうれん草、小松菜、ごぼう、白菜、ブロッコリー、ゆず、みかんなどを取り入れています。
☆調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
16 金	ごはん おろしハンバーグ キャベツのソテー もやしの味噌汁	米 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・大根・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 キャベツ・コーン缶・しめじ・人参・豆乳バター・醤油・コンソメ もやし・玉葱・人参・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳 鮭とじゃが芋のおやき じゃが芋・鮭フレーク・青のり・片栗粉 マヨネーズ
17 土	豚ねぎ塩昆布丼 具だくさん汁 くだもの	米・豚ばら肉・玉葱・葱・豆乳バター・塩昆布・醤油 豆腐・玉葱・人参・じゃが芋・葱・味噌	おやつ・牛乳 栗パン・牛乳
19 月	ごはん 鶏ののりチーズ焼き 切干大根バリバリ炒め 南瓜の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・砂糖・醤油・酒・もみのり・豆乳チーズ 切干大根・ベーコン・にら・酒・醤油・ごま油 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	とろべー・牛乳 ゆずクッキー・牛乳 米粉・豆乳バター・砂糖・ゆず
20 火	ごはん カレイの幽庵焼き きんぴらごぼう 鶏塩マーボー大根 くだもの	米 カレイ・みりん・醤油・酒・ゆず ごぼう・人参・ごま油・醤油・酒・砂糖・ごま 鶏挽肉・大根・玉葱・人参・葱・中華だし・醤油・酒・塩・片栗粉	ルヴァン・牛乳 白菜のお好み焼き・牛乳 白菜・米粉・片栗粉・豚挽肉・葱・豆乳チーズ・油 ケチャップ・砂糖・醤油・みりん・ウスター・オイスター
21 水	 お弁当の日 		干し芋・牛乳 バナナきな粉・牛乳 バナナ・きな粉・砂糖・塩
22 木	冬野菜のクリームパスタ 金時豆煮 南瓜のマヨ焼き くだもの	スパゲティ・ベーコン・玉葱・白菜・しめじ・ほうれん草 豆乳バター・米粉・豆乳・コンソメ・塩 金時豆・砂糖・醤油 南瓜・マヨネーズ・パセリ粉	黒ごまビスケット・牛乳 きつねむすび・牛乳 米・油揚げ・醤油・みりん・砂糖・葱 もみのり・ごま
23 金	ごはん 鶏レバーの唐揚げ 人参ごまサラダ なめこ汁 くだもの	米 鶏レバー・生姜・にんにく・醤油・ごま油・片栗粉・油 人参・胡瓜・ブロッコリー・ツナ・ごま・酢・醤油・砂糖 なめこ・玉葱・キャベツ・豆腐・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳 ふかし芋・牛乳 さつま芋
24 土	焼き豚チャーハン もやしスープ くだもの 	米・焼豚・玉葱・にら・オイスター・味噌・醤油・ごま油・塩 もやし・人参・椎茸・玉葱・葱・醤油・酒・中華だし	おやつ・牛乳 ぶどうゼリー・ルヴァン・牛乳
26 月	ハヤシライス 大根とツナの和え物 里芋のごま味噌がらめ くだもの	米・牛ばら肉・玉葱・人参・じゃが芋・ハヤシライسلウ・油 大根・人参・胡瓜・コーン缶・ツナ・マヨネーズ・塩 里芋・醤油・酒・砂糖・味噌・ごま	とろべー・牛乳 南瓜もち・牛乳 南瓜・白玉粉・油・醤油・砂糖・みりん もみのり
27 火	黒糖パン 鶏の香草焼き さつま芋サラダ ねぎごまスープ くだもの	黒糖パン 鶏もも肉・塩・酒・パン粉・カレー粉・パセリ粉・オリーブ油 さつま芋・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 白菜・玉葱・もやし・春雨・豚挽肉・葱・生姜・中華だし・醤油・酒・ごま	ルヴァン・牛乳 ひじきおにぎり・牛乳 米・牛挽肉・人参・ひじき・糸こんにゃく・塩 砂糖・みりん・醤油・ごま
28 水	ごはん 豚肉の味噌バターソテー スタミナ納豆 すまし汁 くだもの	米 豚ロース肉・葱・豆乳バター・味噌・酒・みりん 納豆・鶏挽肉・小松菜・人参・キャベツ・醤油・みりん・ごま 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葱・塩・醤油	ハイハイン・牛乳 わらびもち・牛乳 わらび粉・きな粉・砂糖・塩
29 木	ごはん サワラの照り焼き 大根のそぼろあんかけ のっぺい汁 くだもの	米 サワラ・醤油・みりん 大根・豚挽肉・砂糖・醤油・片栗粉 鶏もも肉・里芋・ごぼう・人参・糸こんにゃく・葱・醤油・塩・油	干しぶどう・牛乳 のりじゃこ和風ピザ・牛乳 餃子の皮・しらす・葱・味噌・マヨネーズ 豆乳チーズ
30 金	ごはん 牛肉と豆腐の中華炒め じゃが芋とブロッコリー塩昆布マヨ えのきの味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・豆腐・人参・キャベツ・酒・醤油・中華だし・砂糖・片栗粉 じゃが芋・ブロッコリー・塩昆布・マヨネーズ・ごま えのき・玉葱・豆腐・キャベツ・葱・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 みかんホットケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳・豆乳バター みかん
31 土	照り焼きチキン丼 わかめの味噌汁 くだもの	米・鶏もも肉・人参・玉葱・醤油・みりん・マヨネーズ・酒 生姜・もみのり わかめ・玉葱・キャベツ・葱・味噌	おやつ・牛乳 あんぱん・牛乳 