

1月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
4	土	ツナとひじきのマヨチャーハン	ツナ ひじき	米 油	玉ネギ 人参	醤油 マヨネーズ 塩 鶏ガラ こしょう
		わかめと高野豆腐のスープ	わかめ 高野豆腐			醤油 鶏ガラ 塩
		みかん缶			みかん缶	
6 ・ 20	月	ごはん		米		
		わかめスープ	わかめ		長ネギ	醤油 鶏ガラ 塩 ごま ごま油
		チキン韓国風甘辛煮	とり肉	片栗粉		トマトケチャップ みそ 砂糖 みりん ごま油 ごま
		春雨サラダ	ハム	春雨	人参 きゅうり キャベツ	ごま 酢 醤油 砂糖 鶏ガラ ごま油
		イチゴジャムスコーン	豆乳	小麦粉 油	イチゴジャム	砂糖 ネーキングパウダー
7	火	ごはん		米		
		飛鳥汁	とり肉 油揚げ 豆乳	じゃがいも	小松菜 人参 しめじ	だし汁 みそ
		サバのみぞれ煮	サバ	片栗粉 油	大根 生姜	酒 砂糖 みりん 醤油 酢
		切り昆布の煮物	切り昆布 油揚げ		人参 しめじ	醤油 砂糖 みりん 塩 だし汁
		中華風七草粥	とり肉	米	大根 かぶ かぶの葉 七草	鶏ガラ 塩 醤油 ごま油
8 ・ 22	水	ごはん		米		
		ちゃんぽん風スープ	ぶた肉 かまぼこ 豆乳		キャベツ 人参 玉ネギ	鶏ガラ 塩 醤油 みそ ごま油
		高野豆腐の中華炒め	高野豆腐 とり肉	片栗粉	キャベツ 人参 玉ネギ ピーマン パプリカ しめじ	みそ 醤油 砂糖 鶏ガラ ごま油
		中華かぼちゃサラダ	豆乳		かぼちゃ きゅうり 人参 玉ネギ	味噌 醤油 鶏ガラ ごま油
		ココアオートミールクッキー		小麦粉 オートミール コーンフレーク バター		砂糖 メープルシロップ ココア
9	木	ツナと小松菜のバスタ	ツナ缶 塩昆布	スパゲティ 油	小松菜 人参	塩 こしょう
		肉団子スープ	とり肉	春雨 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 玉ねぎ しめじ	みそ みりん 酒 鶏ガラ 醤油
		栄養ポテトサラダ	ツナ缶 大豆 おから	じゃが芋	きゅうり 人参 コーン缶	酢 塩 マヨネーズ
		チュモッパ	しらす チーズ のり	米		削り節 ごま ごま油 マヨネーズ 醤油
		牛乳	牛乳			
10 ・ 24	金	ごはん		米		
		みぞ汁	高野豆腐		玉ネギ	だし汁 みそ
		和風ミートローフ	ぶた肉 とり肉 豆乳	パン粉 片栗粉	玉ネギ 人参	塩 こしょう 醤油 砂糖 みりん 酒
		ほうれん草の和風サラダ	のり	油	ほうれん草 もやし えのき 人参	醤油 酢 砂糖 塩
		チーズ蒸しパン	チーズ	ホットケーキミックス		
11 ・ 25	土	ごはん		米		
		ハヤシライス	ぶた肉	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶	ハヤシルウ トマトピューレ 砂糖 コンソメ
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
		おせんべい		おせんべい		
14	火	ごはん		米		
		みぞ汁			さつまいも 豆苗	だし汁 みそ
		炒り高野豆腐	高野豆腐 とり肉	油	人参 玉ネギ いんげん	砂糖 醤油 塩
		ひじきの炒り煮	ひじき 油揚げ	しらたき	人参 いんげん	砂糖 醤油 みりん ごま油
		豆乳コーンフレーク	豆乳	コーンフレーク		
15	水	ごはん		米		
		けんちん汁 (味噌)	豆腐	こんにゃく	大根 人参 長ネギ ごぼう	だし汁 みそ
		サケのマヨコーン焼き	サケ		コーン缶 玉ネギ	こしょう マヨネーズ
		かぼちゃのどぼろ煮	とり肉		かぼちゃ	砂糖 醤油 みりん
		フルーツのクリームチーズ和え	クリームチーズ 生クリーム		バナナ みかん缶 桃缶 パイ缶	
16	木	ごはん		米		
		すまし汁			大根 しめじ	だし汁 塩 醤油
		十和田バラ焼き	ぶた肉	油	玉ネギ あさつき りんご にんにく しょうが	醤油 酒 みりん 砂糖 みそ
		小松菜の白和え	豆腐	こんにゃく	小松菜 にんじん	醤油 砂糖 塩 ごま
		マーラカオ	豆乳	小麦粉 油	レーズン	ベーキングパウダー 砂糖 醤油
		牛乳	牛乳			

