


日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
7(月)	ハヤシライス フレンチサラダ りんご	牛肉 ハム	油 ドレッシング かぼちゃ	人参 グリーンピース 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン りんご マッシュルーム	せんべい ひとくちゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
8(火)	ちくぜんに かまぼこ くるまめ ウィナー すましじる	鶏肉 かまぼこ 黒豆 わかめ ウィナー	花麩 こんにやく ごま 砂糖	れんこん 人参 ごぼう しいたけ 切り干し大根	ななくさかゆ たづくり おちゃ	米 七草 塩 ごまめ お茶
9(水)	お弁当の日				パウンドケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 油 牛乳 砂糖
10(木)	チキンピカタ ひじきのもの すましじる	鶏肉 卵 豚肉 大豆 あげ 豆腐	小麦粉 油 砂糖	パセリ 人参 ねぎ 玉ねぎ えのき ねぎ	にんじんドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 にんじん 砂糖 牛乳
11(金)	マカロニグラタン わふうサラダ みかん	鶏肉 ハム	マカロニ ドレッシング じゃがいも	玉ねぎ コーン 人参 マッシュルーム レタス きゅうり みかん	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
15(火)	さけのおやき はくさいのごまあえ みそしる ミートボール	鮭 鶏肉 卵 みそ 豆腐	パン粉 油 ごま	白菜 人参 きゅうり ねぎ なめこ 玉ねぎ	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 砂糖 きなこ 豆腐 牛乳
16(水)	ワンタンメン ちくわんいそべあげ バナナ 	豚肉 かつお節 ちくわ	中華麺 油 ワンタン皮	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ りんご	もやしのおこのみやき おちゃ	もやし 卵 片栗粉 お茶
17(木)	すぶた ちゅうかふうサラダ みそしる	豚肉 ハム みそ 豆腐 わかめ	片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン きゃべつ	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい 寒天 オレンジ 牛乳
18(金)	にくじゃが カムカムサラダ りんご	ハム 牛肉 さきいか	糸こんにやく 砂糖 油	人参 大根 グリンピース 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり みかん	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳
21(月)	にくだんごのカレーに もやしのナムル 一口ゼリー	鶏ひき肉 卵 あげ	砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ もやし みかん	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも ザラメ 黒ゴマ 水飴 牛乳
22(火)	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ とうにゅうスープ	豚肉 ハム 豆乳	マカロニ マヨネーズ	人参 白菜 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン	きなこあげパン ぎゅうにゅう	食パン きなこ 牛乳 砂糖
23(水)	しろみさかなのフライ きりぼしだいこんのもの たまごスープ	たら 卵 ツナ缶 鶏肉	砂糖 里芋	切り干し大根 人参 ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
24(木)	おたんじょうかい 炊きこみご飯 カレーコロッケ スープ ブロッコリー コーンサラダ みかん ミントマ 	卵 ツナ缶 ハム 鶏肉 ベーコン レバー	米 コーン 油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ レタス えのき ねぎ きゅうり ブロッコリー みかん ミントマ	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
25(金)	あげぎょうざ はっぼうさい りんご	豚ひき肉 卵 豚肉 いか えび	油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ みかん	蒸しパン ぎゅうにゅう	蒸しパンミックス チョコチップス 牛乳 砂糖
28(月)	マーボー豆腐 スパゲティーサラダ チーズ	豚ひき肉 ハム 豆腐 チーズ	砂糖 油 ごま油 パスタ	ネギ 玉ねぎ 人参 ニンニク しょうが きゅうり コーン	チキンナゲット ぎゅうにゅう	鶏肉 小麦粉 牛乳
29(火)	さばのみそに はるさめサラダ すましじる	鯖 味噌 ハム わかめ 豆腐	春雨	キャベツ もやし 人参 きゅうり コーン なめこ	ソーセージ せんべい ぎゅうにゅう	ソーセージ せんべい 牛乳
30(水)	とんかつ だいこんとさといものもの みそしる	豚肉 みそ 豆腐 卵 わかめ	パン粉 油 ごま 里芋	大根 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
31(木)	やきそば レタスサラダ ワンタンスープ 	豚肉 ハム	砂糖 油 ドレッシング ワンタン皮	玉ねぎ 人参 レタス コーン もやし ピーマン 玉ねぎ ねぎ	フルーツサンド ぎゅうにゅう	食パン バナナ みかん缶 いちご

 1月16日(月)と1月31日(木)とお誕生会の日の献立は白ご飯はいりません。お箸とコップは持ってきてください。

材料購入により変更させていただくことがあります。

