

2021年1月

# 献立表



日 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				
			黄	赤	緑	その他	
4 (月)	御飯 鶏肉のごま焼き 野菜の納豆和え きゅうりの酢の物	みそ汁 ミニ寒天	バナナ 大芋芋	米、七福米、押麦、砂糖 焼き麩、さつまいも、油	納豆、鶏もも肉 米みそ、いりこ	バナナ、にんじん、ごま、キャベツ、もやし きゅうり、カットわかめ、たまねぎ、こねぎ りんご濃縮果汁、粉寒天、黒ごま	料理酒、本みりん 濃い口しょうゆ、酢
5 (火)	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	ヨーグルト わらび餅	米、小麦粉、油、七福米、押麦 きび砂糖、ごま油、春雨 わらび餅粉	ヨーグルト、木綿豆腐 豚ひき肉、鶏レバー 米みそ、きな粉	キウイフルーツ、こねぎ、しょうが、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ オレンジ	濃口しょうゆ、洋風だし 食塩、料理酒、本みりん 酢	
6 (水)	御飯 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のごま和え 大根の煮物	みそ汁 ふりかけ	粉吹き芋 フルーツ寒天	じゃがいも、米、きび砂糖、七福米 押麦	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ いりこ、花かつお節	ごま、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん だいこん、いんげん、かぼちゃ、こねぎ あおのり、パイナップル、りんご	食塩、料理酒、濃い口醤油 本みりん、昆布だし汁
7 (木)	七草がゆ ししゃも 筑前煮 かぶときゅうりの酢の物	煮びたし風汁 バナナ	オレンジ わかめうどん	米、七福米、押麦、きび砂糖 干しうどん	ししゃも、鶏もも肉、うす揚げ	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう こんにゃく、いんげん、かぶ、きゅうり、たまねぎ こまつな、バナナ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 濃い口しょうゆ、料理酒 本みりん、酢、食塩
8 (金)	じゃこ混ぜご飯 大根おろしハンバーグ ひじきの煮物 和風ポテトサラダ	みそ汁	豆乳スープ そばろおにぎり	きび砂糖、米、七福米、押麦 パン粉、じゃがいも	豆乳、しらす干し、牛ひき肉 豚ひき肉、牛乳、卵、うす揚げ 花かつお節、米みそ 木綿豆腐、いりこ、鶏ひき肉	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、だいこん しょうが、にんにく、ひじき、いんげん カットわかめ	洋風だし、濃い口しょうゆ 本みりん、酢、料理酒 食塩、こしょう
9 (土)	御飯 鶏ひき肉となすのみそ炒め 白菜のナムル 厚揚げの煮物	すまし汁	菓子 いももち	米、七福米、押麦、油、きび砂糖 ごま油、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、米みそ、厚揚げ	なす、たまねぎ、ピーマン、はくさい、にんじん えのきたけ、こねぎ	料理酒、濃い口しょうゆ 本みりん かつお・昆布だし汁、食塩
12 (火)	きつねうどん 青菜おにぎり さつまいもの天ぷら もやしときゅうりの和え物	オレンジ	りんご 肉まん	生うどん、きび砂糖、米、七福米 押麦、さつまいも、小麦粉、ごま油	鶏むね肉、うす揚げ、豚ひき肉	りんご、にんじん、たまねぎ、こねぎ、こまつな ごま、もやし、きゅうり、オレンジ 干しいたけ、たけのこ、しょうが	かつお・昆布だし汁 濃い口しょうゆ、本みりん 食塩
13 (水)	御飯 えびフライ かぼちゃのマヨネーズ和え スパゲティーサラダ	洋風スープ	ヨーグルト 白玉入りぜんざい	きび砂糖、米、七福米、押麦 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ 片栗粉、スパゲティー、白玉粉	ヨーグルト、むきエビ、あずき	バナナ、かぼちゃ、きゅうり にんじん、キャベツ、しめじ、干しいたけ たけのこ、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、こしょう、食塩 酢、洋風だし 濃い口しょうゆ、料理酒
14 (木)	御飯 鶏肉のカレー焼き 野菜の納豆和え 切り干し大根の煮物	みそ汁	豆乳スープ 落とし揚げドーナツ	さつまいも、きび砂糖、米、七福米 押麦、油、小麦粉	豆乳、鶏もも肉、米みそ、納豆 うす揚げ、牛乳、たまご	にんにく、もやし、ほうれん草、にんじん 切り干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ ほうれん草	洋風だし、濃い口しょうゆ カレー粉、食塩、酢 本みりん、
15 (金)	炊き込みご飯 炒り豆腐 野菜ときこのかき揚げ 大根の酢の物	すまし汁 バナナ	オレンジ わかめおにぎり	米、七福米、押麦、油 きび砂糖、ごま油、小麦粉 干しそうめん	うす揚げ、木綿豆腐	オレンジ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、昆布 たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、しめじ みつば、だいこん、きゅうり、こねぎ カットわかめ、バナナ、こまつな	濃い口しょうゆ、本みりん 食塩、酢
16 (土)	御飯 魚と白菜の重ね蒸し さつまいもの旨煮 きのこの和え物	すまし汁	菓子 黒ごま茶巾	米、七福米、押麦、片栗粉 きび砂糖、さつまいも	たい、米みそ、いりこ、牛乳	はくさい、さやえんどう、しょうが、えのきたけ にんじん、こまつな、だいこん、こねぎ かぼちゃ、黒ごま	かつおだし汁 濃い口しょうゆ、料理酒 食塩、本みりん
18 (月)	御飯 からあげ じゃがいもの煮物 ひじきの酢和え	みそ汁	いりこ グッキー	米、七福米、押麦、油、片栗粉 じゃがいも、きび砂糖、小麦粉 無塩バター	鶏もも肉、米みそ、いりこ たまご	しょうが、にんにく、糸こんにゃく、もやし にんじん、いんげん、ひじき、なす、こねぎ	濃い口しょうゆ、料理酒 本みりん、酢、食塩
19 (火)	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツと豆腐の和え物 小松菜のおかかあえ	みそ汁 ふりかけ	蒸し芋 ロールケーキ	さつまいも、米、七福米、押麦 油、きび砂糖 小麦粉、無塩バター	豚もも肉、豚バラ肉、木綿豆腐 花かつお節、厚揚げ、米みそ いりこ、たまご、生クリーム 牛乳	たまねぎ、万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな こねぎ、バナナ、ごま、あおのり 牛乳	濃い口しょうゆ、料理酒
20 (水)	シーフードスパゲティー トマトのサラダ 洋風スープ りんご	粉ふき芋 鶏ニラお焼き	じゃがいも、スパゲティー、油 きび砂糖、米、七福米、押麦 片栗粉、ごま油	いか、むきえび、鶏もも肉	ごま、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン こねぎ、にんにく、トマト、はくさい、キャベツ チンゲンサイ、りんご、ニラ	食塩、料理酒、こしょう 酢、濃い口しょうゆ 洋風だし	
21 (木)	御飯 かぼちゃコロッケ 野菜のマリネ もやしのナムル	きのこのスープ	オレンジ ヨーグルトムース	米、七福米、押麦、パン粉、油 小麦粉、きび砂糖	豚ひき肉、たまご、牛乳 ヨーグルト、ゼラチン	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、ごま、えのきたけ しめじ、ブロッコリー、いちご	食塩、こしょう、酢 濃い口しょうゆ、洋風だし
22 (金)	御飯 さばの塩焼き 白和え 野菜の納豆和え	みそ汁	バナナ 野菜うどん	米、七福米、押麦、きび砂糖 干しうどん	さば、木綿豆腐、米みそ 納豆、厚揚げ、いりこ 鶏むね肉	バナナ、ほうれん草、にんじん、ごま、もやし こまつな、だいこん、はくさい、たまねぎ	濃い口しょうゆ、かつお・ 昆布だし汁、本みりん
23 (土)	御飯 豚じゃが きんぴらごぼう キャベツのおかか和え	すまし汁	菓子 きな粉蒸しパン	米、七福米、押麦、じゃがいも あぶら、きび砂糖、焼ふ、小麦粉	豚もも肉、豚バラ肉 花かつお節、きな粉	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん ごぼう、ごま、キャベツ、こまつな、こねぎ	濃い口しょうゆ、料理酒 本みりん かつお・昆布だし汁
25 (月)	御飯 チキン南蛮 わかめのナムル ブロッコリーのサラダ	かき玉汁	いりこ フルーツポンチ	米、七福米、押麦、マヨネーズ 油、小麦粉、きび砂糖、ごま油	鶏むね肉、たまご、牛乳 いりこ	たまねぎ、しょうが、もやし、カットわかめ ブロッコリー、にんじん、こねぎ、オレンジ りんご、パイナップル、粉寒天	料理酒、酢 濃い口しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁
26 (火)	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ きのこスープ バナナ	りんご ごまサブレ	焼きそば麺、ごま油、片栗粉 きび砂糖、小麦粉、無塩バター	豚もも肉、たまご、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ こねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ しめじ、こまつな、りんご、ごま	昆布だし汁、料理酒 濃い口しょうゆ、食塩 こしょう、酢、洋風だし	
27 (水)	ハヤシライス ほうれん草のごま和え すまし汁 オレンジ	ヨーグルト プリン	きび砂糖、米、七福米、押麦 じゃがいも、油	ヨーグルト、牛もも肉 木綿豆腐、牛乳、たまご	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、ごま、だいこん カットわかめ、オレンジ	ハヤシルー 濃い口しょうゆ かつお昆布だし汁	
28 (木)	御飯 魚の煮付け 切り干し大根の旨煮 キャベツの塩ごま和え	みそ汁 ゼリー ふりかけ	豆乳スープ ポテトチップス	さつまいも、きび砂糖、米 七福米、押麦、ごま油、じゃがいも 油	豆乳、さわら、うす揚げ 米みそ、いりこ 花かつおぶし	しょうが、にんじん、切り干し大根、いんげん キャベツ、ごま、なす、たまねぎ、こねぎ あおのり	洋風だし、濃い口しょうゆ 本みりん、料理酒、食塩
29 (金)	クロワッサン ミートボールのトマト煮込み ポテトサラダ 白菜のマリネ	洋風スープ	バナナ じゃこ混ぜおにぎり	クロワッサン、パン粉、きび砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 米、七福米、押麦	豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、トマト こまつな、ちんげんさい、バナナ	ケチャップ、本みりん 食塩、酢、濃い口しょうゆ 洋風だし
30 (土)	照り焼き野菜丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁 りんご	菓子 マフィン	米、七福米、押麦、油、片栗粉 きび砂糖、小麦粉、無塩バター	鶏もも肉、たまご、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ しめじ、こねぎ、りんご	みりん、濃い口しょうゆ 料理酒、かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	

\*使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。  
その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。\*上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。