

令和3年1月の献立

月曜日		火曜日		
18		19		6・20
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ひき肉カレー
豚肉と大根の 味噌煮	豚肉 大根 蓮根 大豆 ねぎ 赤味噌 醤油 三温糖 みりん 酒	鮭のフライ	鮭 キャベツ 酒 塩 小麦粉 パン粉 醤油 三温糖	チンゲン菜と しめじサラダ
ほうれん草の おかか和え	ほうれん草 白菜 人参 かつお節 醤油 三温糖	カリフラワー サラダ	カリフラワー パプリカ ブロッコリー 醤油 三温糖 オリーブオイル	おじゃこ
すまし汁	豆腐 人参 わかめ 醤油 かつお	ミネストローネ	玉葱 人参 エリンギ トマト缶 コンソメ	
		鶏レバー		

<p>★ チョコチップ クッキー</p> <p>牛乳</p>	<p>チョコレート 小麦粉 三温糖 バター 卵</p>	<p>★ わかめ おにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>米 わかめふりかけ</p>	<p>★ イチゴ ジャムパン</p> <p>牛乳</p>
25		12・26		13・27
<p>ごはん</p> <p>鶏肉のきのこ ソースかけ</p> <p>ブロッコリーの 和え物</p> <p>かぶとベーコンの スープ</p>	<p>米 玄米</p> <p>鶏肉 酒 しめじ えのき じゃが芋 醤油 みりん ケチャップ ウスターソース 片栗粉</p> <p>ブロッコリー 人参 醤油 三温糖</p> <p>かぶ 玉葱 ベーコン パセリ コンソメ</p>	<p>ごはん</p> <p>豚キャベツの ポン酢炒め</p> <p>ひじきの 煮物</p> <p>きのこの 味噌汁</p> <p>おじゃこ</p>	<p>米 玄米</p> <p>豚肉 キャベツ もやし きくらげ 赤 パプリカ ポン酢 三温 糖 酒</p> <p>ひじき 油揚げ 人参 醤油 三温糖 みりん かつお</p> <p>しめじ 舞茸 人参 味噌 かつお</p>	<p>ごはん</p> <p>鱈の照り焼き</p> <p>卵の花</p> <p>すまし汁</p> <p>鶏レバー</p>

★ 鮭ごま おにぎり	米 鮭 ごま 塩	★ チーズ 蒸しパン	チーズ 小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	みかん クッキー
牛乳		牛乳		牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

1月5日（火）新年初寄会


- お雑煮…（もち、鶏肉、ほうれん草、大根、金時人参、小芋、糸かつお、白味噌、

1月15日（金）お誕生感謝会

- 蒸し寿司…（米、人参、ちりめんじゃこ、三度豆、卵、酢、塩、三温糖、昆布）
- 鯖の竜田揚げ…（鯖、酒、醤油、みりん、片栗粉、油）
- 彩りサラダ…（さつまいも、胡瓜、赤パプリカ、醤油、三温糖）
- すまし汁…（ほうれん草、玉葱、しめじ、醤油、かつお）

おやつ

- おぜんざい…(もち、小豆、三温糖)

水曜日	木曜日		金曜日	土曜日
	7・21		8・22	9・23
<p>米 玄米 牛ミンチ 人参 エリンギ じゃが芋 玉葱 グリーンピース 赤ワイン カレールウ 油</p> <p>チンゲン菜 人参 しめじ 醤油 三温糖</p>	<p>7日 七草粥 21日 ごはん</p> <p>ぶりの 塩焼き</p> <p>かぶの柚子 サラダ</p> <p>豚汁</p>	<p>米 七草 塩 米 玄米</p> <p>ぶり 酒 塩</p> <p>かぶ 人参 小松菜 柚子 塩 酢 醤油 三温糖</p> <p>豚肉 白菜 人参 ごぼう しめじ 里芋 油揚げ ねぎ 味噌 かつお</p>	<p><u>＊お弁当の日＊</u></p> <p>愛情たっぷりの手作り弁当を お願いします♪</p> 	<p>きつね うどん</p> <p>うどん かまぼこ 昆布 三温糖</p> <p>オレンジ</p>

<p>イチゴジャム 強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト</p>	<p>チーズ おかき</p> <p>牛乳</p>		<p>★ キャロット スコーン</p> <p>牛乳</p>	<p>人参 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 牛乳 卵 バター</p>	<p>クラッカー</p> <p>牛乳</p>	
14・28		29		16・30		
<p>米 玄米</p> <p>鱈 大根 酒 醤油 三温糖 みりん</p> <p>おから ほうれん草 人参 醤油 三温糖 みりん かつお</p> <p>玉葱 人参 麩 水菜 醤油 かつお</p>	<p>ビビンバ丼</p> <p>切り干し大根 サラダ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>米 玄米 合挽ミンチ もやし パプリカ ほうれん草 赤味噌 醤油 みりん 三温糖</p> <p>切り干し大根 人参 水菜 ツナ マヨネーズ 塩</p> <p>わかめ 玉葱 舞茸 醤油 中華あじ</p>	<p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>キャベツの 和え物</p> <p>味噌汁</p>	<p>米 玄米</p> <p>大根 こんにゃく ちくわ 厚揚げ 醤油 三温糖 みりん</p> <p>キャベツ 人参 コーン 醤油 三温糖</p> <p>玉葱 人参 小松菜 味噌 かつお</p>	<p>肉うどん</p> <p>バナナ</p>	<p>うどん かまぼ 昆布 三温糖</p>

	★ 南瓜 ケーキ 牛乳	南瓜 小麦粉 三温糖 バター 牛乳 卵 ベーキングパウダー	おかき おじゃこ 牛乳		ビスケット 牛乳	
--	--------------------------	--	-----------------------	--	-----------------	--

す。

昆布、かつお)

★1月 旬の食材★

かぶ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜
大根 ぶり みかん

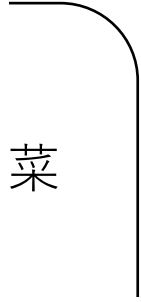




下段：おやつ
も園(幼児)

油揚げ
こねぎ
かつお 醤油
みりん

牛肉 玉葱
こねぎ
かつお 醤油
みりん



菜

