

| 月曜日                 |                                                     | 火曜日              |                                           | 水曜日               |                                                                        | 木曜日                     |                                                       | 金曜日                    |                                                   | 土曜日        |                                              |
|---------------------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|
| 18                  |                                                     | 19               |                                           | 6・(20 ひき肉カレー)     |                                                                        | 7・21                    |                                                       | 8・(22 お弁当)             |                                                   | 9・23       |                                              |
| ごはん                 | 米 玄米                                                | ごはん              | 米 玄米                                      | ひき肉<br>ハヤシライス     | 米 玄米 牛ミンチ<br>人参 エリンギ<br>じゃが芋 玉葱<br>グリーンピース<br>赤ワイン ケチャップ<br>コンソメ 三温糖 油 | 7日<br>七草粥<br>21日<br>ごはん | 米 七草 塩<br>米 玄米                                        | ごはん                    | 米 玄米                                              | きつね<br>うどん | うどん 油揚げ<br>かまぼこ ねぎ<br>昆布 かつお 醤油<br>三温糖 みりん   |
| 豚肉と大根の<br>味噌煮       | 豚肉 大根 蓮根 大豆<br>ねぎ 赤味噌 醤油 三<br>温糖 みりん 酒              | 鮭のフライ            | 鮭 キャベツ 酒 塩<br>小麦粉 パン粉<br>醤油 三温糖           | チンゲン菜と<br>しめじサラダ  | チンゲン菜 人参<br>しめじ 醤油 三温糖                                                 | ぶりの<br>塩焼き              | ぶり 酒 塩                                                | 牛肉と<br>ブロッコリー<br>の中華炒め | 牛肉 ブロッコリー<br>玉葱 パプリカ 醤油<br>三温糖 中華あじ<br>オイスターソース 酒 | オレンジ       |                                              |
| ほうれん草の<br>おかつ和え     | ほうれん草 白菜 人参<br>かつお節 醤油 三温糖                          | カリフラワー<br>サラダ    | カリフラワー パプリカ<br>ブロッコリー 醤油<br>三温糖 オリーブオイル   | おじゃこ              |                                                                        | かぶの柚子<br>サラダ            | かぶ 人参 小松菜<br>柚子 塩 酢 醤油<br>三温糖                         | キャベツの<br>ナムル           | キャベツ 大根 人参<br>醤油 三温糖 ごま油                          |            |                                              |
| すまし汁                | 豆腐 人参 わかめ<br>醤油 かつお                                 | ミネストロー<br>ネ      | 玉葱 人参 エリンギ<br>トマト缶 コンソメ                   |                   |                                                                        | 豚汁                      | 豚肉 白菜 人参<br>ごぼう しめじ 里<br>芋 油揚げ ねぎ<br>味噌 かつお           | もやしの<br>スープ            | もやし 人参 水菜<br>醤油 中華あじ                              |            |                                              |
|                     |                                                     | 鶏レバー             |                                           |                   |                                                                        |                         |                                                       | おじゃこ                   |                                                   |            |                                              |
| ★<br>チョコチップ<br>クッキー | チョコレート 小麦粉<br>三温糖 バター 卵                             | ★<br>わかめ<br>おにぎり | 米 わかめぶりかけ                                 | ★<br>イチゴ<br>ジャムパン | イチゴジャム<br>強力粉 塩 三温糖 油<br>ドライイースト                                       | チーズ<br>おかし              |                                                       | ★<br>キャロット<br>スコーン     | 人参 小麦粉 三温糖<br>ベーキングパウダー<br>牛乳 卵 バター               | クラッカー      |                                              |
| 牛乳                  |                                                     | 牛乳               |                                           | 牛乳                |                                                                        | 牛乳                      |                                                       | 牛乳                     |                                                   | 牛乳         |                                              |
| 25                  |                                                     | 12・26            |                                           | 13・27             |                                                                        | 14・28                   |                                                       | 29                     |                                                   | 16・30      |                                              |
| ごはん                 | 米 玄米                                                | ごはん              | 米 玄米                                      | ごはん               | 米 玄米                                                                   | ビビンバ丼                   | 米 玄米<br>合挽ミンチ もやし<br>パプリカ ほうれん<br>草 赤味噌 醤油<br>みりん 三温糖 | ごはん                    | 米 玄米                                              | 肉うどん       | うどん 牛肉 玉葱<br>かまぼこ ねぎ<br>昆布 かつお 醤油<br>三温糖 みりん |
| 鶏肉のきのこソ<br>ースかけ     | 鶏肉 酒 しめじ<br>えのき じゃが芋 醤油<br>みりん ケチャップ<br>ウスターソース 片栗粉 | 豚キャベツの<br>ボン酢炒め  | 豚肉 キャベツ<br>もやし きくらげ<br>赤パプリカ ボン酢<br>三温糖 酒 | 鯖の照り焼き            | 鯖 大根 酒 醤油<br>三温糖 みりん                                                   | 切り干し大根<br>サラダ           | 切り干し大根 人参<br>水菜 ツナ<br>マヨネーズ 塩                         | おでん                    | 大根 こんにゃく<br>ちくわ 厚揚げ<br>醤油 三温糖 みりん                 | バナナ        |                                              |
| ブロッコリーの<br>和え物      | ブロッコリー 人参<br>醤油 三温糖                                 | ひじきの煮物           | ひじき 油揚げ 人参<br>醤油 三温糖 みりん<br>かつお           | 卵の花               | おから ほうれん草<br>人参 醤油 三温糖<br>みりん かつお                                      | わかめ<br>スープ              | わかめ 玉葱 舞茸<br>醤油 中華あじ                                  | キャベツの<br>和え物           | キャベツ 人参<br>コーン 醤油 三温糖                             |            |                                              |
| かぶとベーコンの<br>スープ     | かぶ 玉葱 ベーコン<br>パセリ コンソメ                              | きのこの<br>味噌汁      | しめじ 舞茸 人参<br>味噌 かつお                       | すまし汁              | 玉葱 人参 麩 水菜<br>醤油 かつお                                                   |                         |                                                       | 味噌汁                    | 玉葱 人参 小松菜<br>味噌 かつお                               |            |                                              |
|                     |                                                     | おじゃこ             |                                           | 鶏レバー              |                                                                        |                         |                                                       |                        |                                                   |            |                                              |
| ★<br>鮭ごま<br>おにぎり    | 米 鮭 ごま 塩                                            | ★<br>チーズ<br>蒸しパン | チーズ 小麦粉<br>三温糖 牛乳<br>ベーキングパウダー            | みかん<br>クッキー       |                                                                        | ★<br>南瓜<br>ケーキ          | 南瓜 小麦粉 三温<br>糖 バター 牛乳<br>卵<br>ベーキングパウダー               | おかし<br>おじゃこ            |                                                   | ビスケット      |                                              |
| 牛乳                  |                                                     | 牛乳               |                                           | 牛乳                |                                                                        | 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、昆布、かつお)

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)

●20日はもも組はひき肉カレーになります。

●22日はもも組はお弁当の日になります。

★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

