

## 令和3年 1月の献立

	月 4・18日	火 5・19日	水 6・20日	木 7・21日	金 8・22日	土 9・23日
<b>献立</b>	カレーライス ツナサラダ	切干大根の油炒め 南瓜の含め煮 青菜の味噌汁	鶏しそ天ぷら 春雨サラダ さつま汁	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のさっと煮 かき玉汁	根菜と牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の炊き合わせ 白菜の味噌汁	中華そば
<b>材料</b>	鶏もも肉 キャベツ 玉葱 玉葱 じゃが芋 ツナ缶 人参 コーン缶 カレールウ マヨネーズ 塩 胡椒 醤油 牛乳	切干大根 南瓜 豚ひき肉 鰹だし 人参 醤油 ピーマン 三温糖 酒 醤油 みりん 小松菜 三温糖 玉葱 油 えのき茸 鰹だし 味噌	鶏むね肉 春雨 胡瓜 塩 みりん 人参 ハム 大葉 油 キャベツ ベーキング もやし パウダー 酢 醤油 小麦粉 塩 三温糖  さつま芋 大根 ゴボウ 青葱 生姜 つき蒟蒻 鰹だし 味噌	(21日 お誕生日会) 鮭 玉葱 小松菜 人参 キャベツ 油揚げ 醤油 人参 鰹だし しめじ 三温糖 三温糖 みりん 玉子 青葱 無塩バター 鰹だし 醤油 酒 味噌 みりん 塩 片栗粉	ゴボウ 高野豆腐 レンコン 人参 牛肉 人参 ひろうす 板こんにゃく 鰹だし 鰹だし 醤油 生姜 酒 三温糖 みりん 醤油 白菜 厚揚げ 三温糖 えのき茸 鰹だし 味噌	中華麺 豚肉 玉葱 人参 もやし 青葱 鶏がらスープ 醤油
<b>おやつ</b>	きな粉マカロニ /牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)	のりじゃこトースト (のり じゃこ チーズ 食パン) / 牛乳	6日 麩菓子 (麩 三温糖 無塩バター) 20日ヨーグルト / ヤクルト	7日 七草粥 (七草、塩、米 かまぼこ、油揚げ、昆布だし) 21日 バナナ、 かみか見昆布 / 牛乳	大学芋 / 牛乳 (さつま芋 水あめ 三温糖 黒ゴマ)	パン / 牛乳
	月 25日	火 12・26日	水 13・27日	木 14・28日	金 15・29日	土 16・30日
<b>献立</b>	鯖のおろし煮 うの花 のっぺい汁	12日 麺の日  26日 お弁当日	ビーフシチュー  コロコロサラダ	豚肉と大根の煮込み ひじきと大豆の含め煮 南瓜の味噌汁	白身魚のタルタルソース かけ/ほうれん草のおかか 和え/豆腐の味噌汁	きつねうどん
<b>材料</b>	鯖 大根 おから 醤油 ゴボウ みりん 油揚げ 生姜 人参 かまぼこ 大根 人参 しめじ 里芋 豆腐 さつま芋 油揚げ 青葱 鰹だし 鰹だし 醤油 みりん 醤油 片栗粉 三温糖		牛肉 大豆 胡瓜 じゃが芋 ゴボウ 玉葱 ハム 人参 人参 コーン缶 マッシュ マヨネーズ ルーム 醤油 塩 ビーフルウ レモン汁	大根 人参 ひじき 豚バラ 大豆 人参 しめじ 油揚げ 青葱 白葱 鰹だし 生姜 酒 醤油 醤油 三温糖 三温糖 オイスター 南瓜 玉葱 ソース ゴボウ 片栗粉 鰹だし 味噌	タラ ほうれん草 小麦粉 人参 もやし ベーキング えのき茸 パウダー 鰹節 醤油 油 みりん マヨネーズ 玉子 胡瓜 豆腐 青葱 玉葱 酢 わかめ 塩 胡椒 鰹だし 味噌	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩
<b>おやつ</b>	じゃが芋のオープン焼き (じゃが芋 塩 無塩バ ター) / 牛乳	12日 白玉ぜんざい (三温糖、あずき、塩 もち粉、団子粉) 26日 お好み焼き (キャベツ お好み粉 竹輪 桜えび 天かす ソース ケチャップ 青のり) / 牛乳	カルピスマフィン(カル ピス 黄桃 ホットケ- キミックス) /ヤクルト	煮りんご、小魚 / 牛乳 (りんご 三温糖 小魚 醤油 酒 いりごま)	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	パン / 牛乳

