

平成29年 1月の献立

	月 15・29日	火 16・30日	水 17・31日	木 4・18日	金 5・19日	土 6・20日
献立	ミートローフ 小松菜のさっと煮 麩の味噌汁	鯖のかば焼き風 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	おでん風煮 ひじきと大豆の含め煮 豆腐の味噌汁	カレーライス シーチキンサラダ	キャベツの味噌炒め 南瓜のそぼろ煮 白菜の味噌汁	ちゃんぽん麺
材料	合いびき肉 (牛・豚) 小松菜 人参 玉葱 人参 油揚げ グリーンピース 鰹だし コーン 玉子 砂糖 醤油 パン粉 牛乳 ナツメグ 麩 玉葱 塩 胡椒 白葱 ウスターソース わかめ とんかつソース 鰹だし ケチャップ 味噌	鯖 酒 高野豆腐 醤油 干し椎茸 みりん 人参 砂糖 玉子 片栗粉 グリンピース 鰹だし 大根 人参 砂糖 里芋 豆腐 醤油 油揚げ 塩 鰹だし 醤油 みりん 片栗粉	大根 蒟蒻 豆腐 鶏肉 竹輪 わかめ 人参 鰹だし 青葱 昆布だし 鰹だし 砂糖 醤油 味噌 みりん 酒 ひじき 大豆 人参 油揚げ 板蒟蒻 鰹だし 砂糖 醤油	(18日 お誕生日会) 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 玉葱 人参 ツナ缶 じゃが芋 コーン缶 カレールー 塩 胡椒 塩 胡椒 マヨネーズ サラダ油 牛乳	キャベツ 南瓜 玉葱 豚ミンチ 人参 生姜 豚肉 鰹だし ピーマン 砂糖 醤油 酒 砂糖 白菜 人参 味噌 えのき茸 甜麺醤 鰹だし 味噌	中華麺 豚肉 チンゲン菜 玉葱 もやし 人参 かまぼこ 中華だし 醤油 塩 ゴマ油 片栗粉
おやつ	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 水 メープルシロップ	さつま芋のマフィン 牛乳 さつま芋 砂糖 水 ホットケーキミックス	バナナ&小魚 ヤクルト バナナ 小魚 醤油 酒 砂糖胡麻	きな粉マカロニ 牛乳 きな粉 砂糖 塩 マカロニ	カレークラッカー 牛乳 小麦粉 塩 カレー粉 オリーブ油 玉葱	パン 牛乳
献立	月 22日	火 9・23日	水 10・24日	木 11・25日	金 12・26日	土 13・27日
献立	白身魚のタルタルソースかけ 大根とじゃこのサラダ チンゲン菜のスープ	9日 麺の日 23日 お弁当日	ビーフシチュー 小松菜の生姜醤油和え	鯖のおろし煮 切干大根のゴマ酢和え すいとん汁	鶏しそ天ぷら 牛蒡とベーコンの炒め物 厚揚げとキャベツの味噌汁	きつねうどん
材料	白身魚 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 玉葱 玉子 マヨネーズ 酢 塩 胡椒 チンゲン菜 えのき茸 大根 わかめ 玉葱 ちりめんじゃこ 人参 トマト 醤油 和風ドレッシング ブイヨン		じゃが芋 小松菜 玉葱 ツナ缶 人参 生姜 牛肉 醤油 マッシュルーム 鰹だし ビーフルー 塩 胡椒 牛乳 サラダ油	鯖 大根 切干大根 小麦粉 人参 生姜 ほうれん草 醤油 胡瓜 砂糖 みりん 醤油 酢 すりゴマ 大根 人参 油揚げ 小麦粉 鰹だし 醤油 みりん 塩	鶏むね肉 厚揚げ 塩 みりん キャベツ 大葉 小麦粉 玉葱 ベーキングパウダー 鰹だし サラダ油 味噌 牛蒡 ベーコン 水煮筍 人参 青葱 いりごま 砂糖 醤油 サラダ油	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 醤油 みりん 砂糖 塩
おやつ	豆乳くずもち 牛乳 豆乳 砂糖 片栗粉 水 きな粉 砂糖 塩	9日 七草粥 牛乳 (七草、油揚げ、かまぼこ 昆布だし、食塩、米) 23日 キャロットケーキ (オレンジジュース ホットケーキミックス 人参、砂糖)	10日 好み焼き ヤクルト (お好み粉、桜えび、竹輪、天 かす、キャベツ、青のり、油、 オイスターソース) 24日 ヨーグルト	11日 白玉ぜんざい 牛乳 (小豆缶、砂糖、水、塩 白玉粉) 25日 スイートポテト(さ つま芋、バター、砂糖、玉子)	ジャムサンド 牛乳 食パン 苺ジャム	パン 牛乳

