

令和2年 1月の献立

	月 27日	火 14・28日	水 15・29日	木 16・30日	金 17・31日	土 4・18日
献立	肉じゃが 野菜豆の含め煮 白菜の味噌汁	白身魚のカレー風味揚げ 切干大根のゴマ酢和え 豚汁 (14日 麺の日)	ビーフシチュー / ひじきとほうれん草のサラダ (15日 お誕生会)	鶏の照り焼き ブロッコリーの炒め物 すいとん汁	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮 南瓜の味噌汁	たぬきうどん
材料	牛肉 玉葱 大豆 じゃが芋 大根 人参 絹さや 人参 糸こんにゃく ゴボウ 鰹だし 醤油 竹輪 酒 三温糖 平こんにゃく みりん 鰹だし 三温糖 白菜 えのき茸 醤油 油揚げ 鰹だし 味噌	カレー 豚肉 白菜 塩 胡椒 ゴボウ 人参 小麦粉 もやし 片栗粉 つき蒟蒻 カレー粉 鰹だし サラダ油 味噌 切干大根 ほうれん草 胡瓜 人参 すりゴマ 三温糖 酢 醤油 お好み焼き(お好み焼き粉 竹輪、桜えび、キャベツ、 油、とんかつソース、ケチ ャップ、青のり) /牛乳	牛肉 ほうれん草 じゃが芋 ひじき 玉葱 ツナ缶 人参 コーン缶 マッシュ 人参 ルーム 鰹だし ビーフルー 三温糖 牛乳 醤油 塩 マヨネーズ 胡椒	鶏もも肉 小松菜 生姜 人参 大根 にんにく 小麦粉 醤油 鰹だし みりん 醤油 塩 みりん ブロッコリー ベーコン 人参 コーン缶 塩 胡椒 醤油	赤魚 小松菜 焼き豆腐 油揚げ ゴボウ 人参 生姜 鰹だし 三温糖 醤油 酒 醤油 三温糖 南瓜 鰹だし 玉葱 味噌 油揚げ	茹でうどん 油揚げ 板かまぼこ 青葱 生姜 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩 片栗粉
おやつ	キャロットケーキ /牛乳 (人参、オレンジジュース ホットケーキミックス)		みかん・小魚/ ヤクルト (みかん、小魚、醤油 酒、三温糖、いりゴマ)	焼き芋 / 牛乳 さつま芋	ジャムサンド / 牛乳 (食パン、苺ジャム)	パン / 牛乳
	月 6・20日	火 7・21日	水 8・22日	木 9・23日	金 10・24日	土 11・25日
献立	牛肉と根菜のしぐれ煮 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐とわかめの味噌汁	キャベツの味噌炒め ひじきと大豆の含め煮 のっぺい汁(21日お弁当日)	カレーライス 大根とじゃこのサラダ	ミートローフ ほうれん草のポン酢合え さつま汁	鯖のおろし煮 高野豆腐の玉子とじ 青菜の味噌汁	皿うどん
材料	ゴボウ 南瓜 生姜 レンコン 豚ひき肉 牛肉 人参 鰹だし 板こんにゃく 三温糖 生姜 醤油 みりん 酒 三温糖 醤油 酒 みりん 片栗粉 豆腐 わかめ 青葱 鰹だし 味噌	キャベツ 大根 油揚げ 玉葱 人参 人参 里芋 ピーマン 豆腐 鰹だし 豚肉 味噌 醤油 みりん 酒 甜麺醤 片栗粉 三温糖 ひじき 大豆 油揚げ 人参 鰹だし 醤油 三温糖 7日 七草粥 (七草、塩、米、 かまぼこ、油揚げ、昆布だし) 21日パイナップルマフィン (パイ缶、パイナップルジュ ース、ホットケーキミックス) / 牛乳	鶏もも肉 大根 大葉 じゃが芋 わかめ 玉葱 ちりめんじゃこ 人参 トマト 酢 カレールー 醤油 塩 牛乳 レモン汁 塩 三温糖 胡椒 鰹だし サラダ油 8日 スイートポテト (さつま芋、三温糖、牛乳 無塩バター、玉子) 22日 ヨーグルト / ヤクルト	合いびき肉 ほうれん草 玉葱 人参 人参 もやし コーン しめじ ポン酢 グリンピース 鰹だし 玉子 牛乳 パン粉 さつま芋 ナツメグ 塩 大根 青葱 三温糖 胡椒 つき蒟蒻 ケチャップ ゴボウ とんかつソース 生姜 味噌 ウスターソース 鰹だし 麩菓子 (麩 無塩バター 三温糖) / 牛乳	鯖 大根 高野豆腐 鰹だし 玉子 人参 醤油 干し椎茸 三温糖 グリンピース みりん 鰹だし 醤油 生姜 三温糖 みりん 小松菜 玉葱 油揚げ 鰹だし 味噌 10日 白玉ぜんざい (三温糖、あずき、塩 もち粉、団子粉) 24日 バナナ、昆布 / 牛乳	揚げ麺 白菜 人参 もやし 水煮筍 豚肉 むきエビ イカ 鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 片栗粉 パン / 牛乳
おやつ	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉、マカロニ、塩 三温糖)					

