

日	曜	献立名	献立材料名			おやつ	
			熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	さばトマトカレー ひじきの和風コールスロー オレンジゼリー	オリーブ油 カレールウ 三温糖 米さとう	さば	トマト缶 玉ねぎ 人参 しめじ ひじき キャベツ コーン缶 100%オレンジジュース アガー	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水牛乳(飲料用)
6	火	福笑いごはん 切干大根と厚揚げの煮物 手まり麩のすまし汁 みかん	三温糖 米油 いりごま	鶏ももひき肉 黒豆 魚肉ソーセージ 生揚	ブロッコリー 人参 おにぎり用のり 切干大根 もやし さやいんげん えのき茸 乾燥わかめ キャベツ みかん	鏡もちスノーボール 牛乳	グラニュー糖 小麦粉 無調製豆乳 米油 おからパウダー ベーキングパウダー 純ココア 牛乳(飲料用)
7	水	真珠蒸し 大根と水菜の中華和え 豆腐とわかめのスープ ごはん	ごま油 片栗粉 もち米 油 三温糖 じやが芋 米	豚挽肉 ツナ缶	玉ねぎ 生しいたけ 大根 水菜 人参 乾燥わかめ あさつき	七草茶漬け 牛乳	せり すずしろ はこべら ごま油 うなぎ ほとけのざ さすなだし汁 花かつお 刻みのり 塩しようゆ 米 牛乳(飲料用)
8	木	鶏肉と冬野菜の甘酢炒め かぶのかきたま中華スープ ごはん	片栗粉 油 三温糖 米	鶏もも肉 卵	人参 玉ねぎ チンゲン菜 れんこん かぶ ねぎ	のりチーズサンド 牛乳	食パン おにぎり用のり スライスチーズ マヨドレ 牛乳(飲料用)
9	金	白菜とミートボールのクリームスープ ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳ロールパン	パン粉 じやが芋 三温糖 オリーブ油 豆乳ロールパン	豚挽肉 豆腐 クリームチーズ 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー キャベツ コーン缶	小松菜とそぼろの甘辛ごはん 牛乳	米 鶏ももひき肉 小松菜 ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん 牛乳(飲料用)
10	土	五目うどん 小松菜の塩昆布和え	干めん ごま油	鶏肉 油揚	人参 しめじ ねぎ 小松菜 もやし 塩昆布	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
11	日						
12	月						
13	火	豆腐チキンナゲット みそコーンボテサラ キャベツのみそ汁 ごはん	マヨドレ 片栗粉 油 じやが芋 マヨネーズ さつま芋 米	鶏ももひき肉 豆腐 合わせ味噌 無調整豆乳200ml 白菜	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 しめじ	ポップコーン 牛乳	ポップコーン バター 塩 牛乳(飲料用)
14	水	あさりのペペロンチーノ カレー風味のスープ ミルクロールパン りんごノア組・ミカ組はパナナ	スパゲッティ オリーブ油 じやが芋 ミルクロールパン	水煮あさり缶 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんにく 人参 エリンギ りんご バナナ	彩り塩昆布おにぎり 牛乳	米 かにかまほこ 塩昆布 マヨドレ いりごま おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
15	木	もずく丼 冬野菜のナムル じやが芋のスープ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま	豚挽肉	ビーマン 人参 コーン缶 もずく おろししょうが 大根 おろしにんにく 小松菜 かぶ もやし えのき茸	とんこつ風うどん 牛乳	干めん 豚挽肉 しめじ チーズの素 ごま油 だし汁 スープの素 おろしにんにく 合わせ味噌 無調整豆乳 牛乳(飲料用)
16	金	ぶり大根 なばなのごま和え 里芋のみそ汁 ごはん	三温糖 すりごま 米	ぶり 豆腐	おろししょうが 大根 なばな もやし 人参 なめこ ねぎ	マーブルクッキー 牛乳	グラニュー糖 ベーキングパウダー 純ココア 強力粉 塩 米油 無調整豆乳 粉さとう 牛乳(飲料用)
17	土	ガパオライス 豆腐のスープ	三温糖 米	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン なす 人参 えのき茸 ねぎ	いちごジャムサンド	食パン いちごジャム
18	日						
19	月	ビビンバ丼 ヤンニョムチキン 春雨スープ	米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 いりごま	豚挽肉 赤みそ 鶏もも肉	ほうれん草 人参 もやし コーン缶 おろしにんにく おろししょうが えのき茸 白菜 大根	焼きそばパン 牛乳	焼そば キャベツ もやし バター ロールパン 焼きそばソース 牛乳(飲料用)
20	火	フーチャンプルー いなむどうち ジューシー	車麩 しらたき 三温糖 油 米	ツナ缶 卵 芥花かつお 焼ちくわ 白みそ 豚挽肉 はんぺん	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ にら しめじ ねぎ 干しいたけ 糸切り昆布	ちんすこう 牛乳	グラニュー糖 純ココア 米油 ベーキングパウダー 無調整豆乳 粉さとう 強力粉 塩 牛乳(飲料用)
21	水	真珠蒸し 大根と水菜の中華和え 豆腐とわかめのスープ ごはん	ごま油 片栗粉 もち米油 三温糖 じやが芋 米	豚挽肉 ツナ缶	玉ねぎ 生しいたけ 大根 水菜 人参 乾燥わかめ あさつき	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	みかん缶 100%オレンジジュース グラニュー糖 アガー 水 ビスケット 牛乳(飲料用)
22	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め かぶのかき玉中華スープ ごはん	片栗粉 油 三温糖 米	鶏もも肉 卵	人参 玉ねぎ チンゲン菜 れんこん かぶ ねぎ	のりチーズサンド 牛乳	食パン おにぎり用のり スライスチーズ マヨドレ 牛乳(飲料用)
23	金	白菜とミートボールのクリームスープ ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳ロールパン	パン粉 じやが芋 三温糖 オリーブ油 豆乳ロールパン	豚挽肉 豆腐 クリームチーズ 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー キャベツ コーン缶	小松菜とそぼろの甘辛ごはん 牛乳	米 鶏ももひき肉 小松菜 ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん 牛乳(飲料用)
24	土	五目うどん 小松菜の塩昆布和え	干めん ごま油	鶏肉 油揚	人参 しめじ ねぎ 小松菜 もやし 塩昆布	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
25	日						
26	月	豆腐チキンナゲット みそコーンボテサラ キャベツのみそ汁 ごはん	マヨドレ 片栗粉 油 じやが芋 マヨネーズ さつま芋 米	鶏ももひき肉 豆腐 合わせ味噌 無調整豆乳200ml 白菜	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 しめじ	ポップコーン 牛乳	ポップコーン バター 塩 牛乳(飲料用)
27	火	あさりペペロンチーノ カレー風味のスープ ミルクロールパン りんごノア組・ミカ組はパナナ	スパゲッティ オリーブ油 じやが芋 ミルクロールパン	水煮あさり缶 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんにく 人参 エリンギ りんご バナナ	彩り塩昆布おにぎり 牛乳	米 かにかまほこ 塩昆布 マヨドレ いりごま おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
28	水	ぶり大根 なばなのごま和え 里芋のみそ汁 でこぼん ごはん	三温糖 すりごま 米	ぶり 豆腐	おろししょうが 大根 なばな もやし 人参 なめこ ねぎ デコポン	バナナクレープ 牛乳	小麦粉 グラニュー糖 調製豆乳 牛乳 ブルーベリー パナナ いちご みかん缶 黒ゴマベースト 菓子 牛乳(飲料用)
29	木	もずく丼 冬野菜のナムル じやが芋のスープ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま	豚挽肉	ビーマン 人参 コーン缶 もずく おろししょうが 大根 おろしにんにく 小松菜 かぶ もやし えのき茸	とんこつ風うどん 牛乳	干めん 豚挽肉 しめじ チーズの素 ごま油 だし汁 スープの素 おろしにんにく 合わせ味噌 無調整豆乳 牛乳(飲料用)
30	金	さばトマトカレー ひじきの和風コールスロー ソフトクリームヨーグルト	オリーブ油 カレールウ 三温糖 米	さば ヨーグルト	トマト缶 玉ねぎ 人参 しめじ ひじき キャベツ コーン缶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水牛乳(飲料用)
31	土	ガパオライス 豆腐のスープ	三温糖 米	豚挽肉 卵	玉ねぎ ピーマン なす 人参 かぶ ねぎ	いちごジャムサンド	食パン いちごジャム

※都合により献立が変更になる場合があります。

※ノア組・ミカ組・マリヤ組は上記のほかに午前の補食があります。

※今月の行事食は、6日：正月献立、20日。郷土料理「沖縄県」です。