

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 生揚げ	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 えのき草 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 無調整豆乳 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	真珠煮し 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 じゃが芋 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 こきょう なすな ほとけのざ すずな だいじ 花かつお 刻みのみ 塩 しょうゆ 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 じゃが芋 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 油揚げ	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 みそコーンポテサラ キャベツのみそ汁 ごはん	マヨドレ 片栗粉 油 じゃが芋 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	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 しめじ 白菜	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・ミカ組はバナナ	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 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 かにかまぼこ 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 じゃが芋のスープ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま	豚挽肉	ピーマン 人参 コーン缶 もずく おろししょうが おろしにんにく 小松菜 かぶ もやし えのき草	とんこつ風うどん 牛乳	干めん 豚挽肉 しめじ チンゲン菜 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 えのき草 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 えのき草 白菜 大根	焼きそばパン 牛乳	焼きそば 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	フーチャンブルー 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 花かつお 焼くわ 白みそ 豚挽肉 はんぺん	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ なら 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	真珠煮し 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 じゃが芋 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 じゃが芋 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 油揚げ	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 みそコーンポテサラ キャベツのみそ汁 ごはん	マヨドレ 片栗粉 油 じゃが芋 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	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 しめじ 白菜	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・ミカ組はバナナ	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 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 かにかまぼこ 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 テコボン	バナナクレープ 牛乳	小麦粉 グラニュー糖 調整豆乳 生クリーム 純ココア バナナ いちご みかん缶 黒ごまペースト ボン菓子 牛乳(飲料用)
29木	もずく丼 冬野菜のナムル じゃが芋のスープ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま	豚挽肉	ピーマン 人参 コーン缶 もずく おろししょうが おろしにんにく 小松菜 かぶ もやし えのき草	とんこつ風うどん 牛乳	干めん 豚挽肉 しめじ チンゲン菜 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。