



# 献立表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	元 旦		あけましておめでとう 			
2 火						
3 水						
4 木	そばろ井 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(だいこん) 柿	梅ヶ枝もち スキムミルク	半つき米、白玉粉、 団子粉、砂糖、油	鶏ひき肉、卵、つぶし あん、脱脂粉乳、米み そ、かにかまぼこ、凍り 豆腐、油揚げ、しらす 干し、いわし(煮干し)	かき、かぶ、だいこん、きゅうり、いん げん、カットわかめ、万能ねぎ、しょう が	スキムミルク りんご
5 金	五分米 ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー わかめスープ	七草がゆ 麦茶	半つき米、じゃがい も、砂糖、油	豚肉、だいず(ゆで)、 ベーコン、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、ホールト マト缶詰、にんじん、ブロッコリー、 コーン缶、エリンギ、七草、かぶ、ほう れんそう、カットわかめ、にんにく	スキムミルク 柿
6 土	肉うどん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉、卵、かまぼこ、い わし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 みかん
7 日						
8 月	成 人 の 日					
9 火	チキンカレーライス(麦) はんぺんサラダ パイナップル 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがい も、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、脱脂粉乳、 はんぺん、いわし(煮干 し)、すりごま	みかん、たまねぎ、パイナップル、に んじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福 神漬、にんにく、りんご、しょうが、バ ナナ	スキムミルク りんご
10 水	五分米 魚の照り焼き 野菜炒め みそ汁(かぼちゃ)	バナナ ホットケーキ スキムミルク 	半つき米、メープルシ ロップ、砂糖、ごま油	ぶり、牛乳、木綿豆腐、 脱脂粉乳、豚肉、卵、 米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、もやし、かぼ ちゃ、にんじん、しめじ、ピーマン、葉 ねぎ	スキムミルク パイナップル
1 木	五分米 マーボー豆腐 もやしとささみの中華風和え物 野菜のふんわりスープ	柿 ぜんざい 麦茶	半つき米、砂糖、白 玉粉、団子粉、ざらめ 糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 あずき(乾)、鶏ささみ、 卵、米みそ、つぶしあ ん、ごま	かき、たまねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、にら、ほうれんそ う、カットわかめ	スキムミルク バナナ
12 金	お弁当の日 	ミートまん スキムミルク	油、片栗粉	脱脂粉乳、ピザ用チー ズ		スキムミルク 柿
13 土	ちゃんぽん バナナ	メロンパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 みかん
14 日						
15 月	五分米 肉じゃが 納豆和え すまし汁(白菜)	りんご パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがい も、きんぴらこんにやく、 油、砂糖、片栗粉	だいず水煮缶詰、納 豆、揚げ豆腐、牛肉、 脱脂粉乳、いわし(煮干 し)、さくらえび、ごま	たまねぎ、りんご、はくさい、にんじ ん、もやし、えのきたけ、いんげん、 だいこん(たくあん)、葉ねぎ	スキムミルク バナナ
16 火	ドーナツ風おにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ すまし汁(花魁) 	元気ヨーグルト りんごジュース カップケーキ スキムミルク	半つき米、焼ふ、油、 マカロニ、砂糖、マヨ ネーズ、片栗粉、小 麦粉、粉糖	鶏もも肉、生クリーム、 脱脂粉乳、卵、牛乳、 無塩バター、ハム、鮭 フレーク	りんご天然果汁、きゅうり、えのきた け、焼きのり、葉ねぎ、にんにく、しょ うが	スキムミルク りんご

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	五分米 えびとかぶのシチュー ベーコンとしめじのソテー バナナ	りんごの シュガーパイ スキムミルク	半つき米、グラニュー 糖、油、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、え び、ベーコン、牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、かぶ、り んご、にんじん、ほうれんそう、しめ じ、コーン(冷凍)、かぶ・葉	スキムミルク パイナップル
18 木	五分米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(しめじ)	柿 フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、砂糖	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、 米みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、バター	かき、たまねぎ、バナナ、しめじ、パ イン缶、みかん缶、白桃缶、にんじ ん、りんご、黄桃缶、ブロッコリー、い んげん、塩こんぶ、しょうが、ねぎ、粉 かんでん、レモン果汁	スキムミルク バナナ
19 金	わかめ御飯 チーズオムレツ 野菜のツナ和え はるさめスープ	みかん 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、 じゃがいも、ごまドレッ シング、はるさめ、砂 糖、ごま油、油	卵、豚肉、鶏もも肉、とろ けるチーズ、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、コーン(冷凍)、チンゲ ンサイ、えのきたけ、たけのこ、黒きく らげ、干しいたけ	スキムミルク 柿
20 土	ミートソーススパゲティ バナナ	バターツイスト 麦茶	スパゲティ、北海道バ ターツイスト、砂糖、 小麦粉	合ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶 詰、にんじん、パセリ、にんにく	牛乳 みかん
21 日						
22 月	キーマカレーライス(麦) 和風スパゲティーサラダ りんご 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、スパゲ ティ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、 卵、いわし(煮干し)、ハム	りんご、みかん、たまねぎ、ホールト マト缶詰、にんじん、きゅうり、福神 漬、バナナ	スキムミルク バナナ
23 火	ゆかり御飯 おでん きゅうりの酢の物 パイナップル	きな粉団子 スキムミルク	半つき米、板こんにやく、 白玉粉、団子粉、 砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、卵、ウイナー、 脱脂粉乳、ちくわ、木綿 豆腐、ちりめん、きな粉、 ごま	だいこん、パイナップル、きゅうり、に んじん、もやし、みかん缶、カットわか め	スキムミルク りんご
24 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(さつまいも)	バナナ お好み焼き スキムミルク	半つき米、さつまい も、天ぷら粉、お好み 焼き粉、きんぴらこんに やく、油、マヨネー ズ、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、豚 肉、蒸し大豆、切れてる チーズ、ベーコン、卵、 米みそ、油揚げ、さくらえ び、かつお節、いわし	バナナ、キャベツ、もやし、にんじ ん、ひじき、あおのり、万能ねぎ、カッ つわかめ	スキムミルク パイナップル
25 木	五分米 チャプチェ ポテトサラダ 鶏ミンチともやしのスープ	柿 バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、はるさめ、砂糖、 マヨネーズ、ごま油	牛肉、鶏ひき肉、卵、脱 脂粉乳、無塩バター、ハ ム	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 もやし、バナナ、たけのこ(ゆで)、赤 ピーマン、ピーマン、干しいたけ、 にんにく	スキムミルク バナナ
26 金	五分米 松風焼き 三色なます かき玉汁	みかん ラーメン 麦茶	干し中華めん、半つ き米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、 卵、焼き豚、米みそ、ご ま、いわし(煮干し)	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅう り、もやし、にんじん、万能ねぎ、葉 ねぎ、干しいたけ、あおのり	スキムミルク 柿
27 土	五分米 ロールパン マカロニグラタン バナナ	柿 ぶどうゼリー カントリーマーム 麦茶	半つき米、砂糖、白 玉粉、団子粉、ざらめ 糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 あずき(乾)、鶏ささみ、 卵、米みそ、つぶしあ ん、ごま	かき、たまねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、にら、ほうれんそ う、カットわかめ	スキムミルク バナナ
28 日						
29 月	五分米 すき焼き風煮 ほうれん草のオイスターマヨサラダ みそ汁(じゃが芋)	りんご フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、 じゃがいも、砂糖、き んぴらこんにやく、マ ヨネーズ、油、粉糖	揚げ豆腐、牛乳、牛肉、 卵、脱脂粉乳、米みそ、 バター、いわし(煮干し)、 干しえび	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、はく さい、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ (乾)	スキムミルク バナナ
30 火	五分米 タンダーリーチキン 野菜のトマト煮 かぶのスープ	パイナップル 麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、黒 砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、脱脂粉乳、バター、 ベーコン	かぶ、パイナップル、たまねぎ、かぼ ちゃ、ホールトマト缶詰、ピーマン、 なす、にんじん、かぶ・葉、トマト、に んにく、しょうが	スキムミルク りんご
31 水	五分米 魚の竜田揚げ 拌三絲(バンサンソー) すまし汁(豆腐)	バナナ 肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、油、片栗 粉、はるさめ、砂糖、 ごま油	さば、牛乳、木綿豆腐、 脱脂粉乳、豚ひき肉、 卵、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、葉ねぎ、にんにく、 しょうが、干しいたけ、ねぎ、カット わかめ	スキムミルク パイナップル

