



令和3年1月 完了食献立表



日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
25	月	クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①レモンケーキ ②人参のみそ汁 ③フルーツ	米・ホットケーキミックス ごま・油 片栗粉 バター	鯖 味噌・油揚げ 卵 牛乳	人参・もやし 春菊・白菜 大根 レモン
12	26 火	ビスケット	①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①じゃこスパゲティ ②白菜のすまし汁 ③フルーツ	米 スパゲティ ごま・ごま油	鶏肉 油揚げ 牛乳・味噌 じゃこ・しらたき	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき・ゆかり
13	27 水	マンナ	①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①コーンマヨトースト ②人参のすまし汁 ③フルーツ	米 ごま油 食パン・マヨネーズ	卵・牛乳 鶏挽肉 味噌	なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・白菜・胡瓜 ピーマン・コーン
14	28 木	牛乳	①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	⑥牛乳 ①マカロニツナソテー ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ	米・油 マカロニ ごま バター	牛乳 豚肉 春雨・しらたき ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ
15	29 金	クラッカー	①ご飯②中華スープ(春雨・にら) ③厚揚げの味噌炒め ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①クリスピークッキー ②豆腐のスープ ③フルーツ	米・油・ごま バター・小麦粉 パン粉・片栗粉 ごま油	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳・味噌 春雨	にら キャベツ・コーン もやし・人参 小松菜・椎茸
16	30 土	牛乳	①味噌にゅうめん ④野菜の白和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①納豆チャーハン ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ	そうめん・油 白ごま ごま油	豚肉 豆腐・味噌 納豆 牛乳	キャベツ・人参 もやし・ほうれん草 ひじき・長葱・あさつき しめじ
4	18 月	クラッカー	①ドライカレー ②すまし汁(花麩・わかめ) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ココア蒸しパン ②人参のスープ ③フルーツ	米・油 ホットケーキミックス お麩・バター マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ ピーマン レーズン
5	19 火	ビスケット	①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①パパロア ②じゃがいものみそ汁 ③フルーツ	米・油・バター スライスパグティ マヨネーズ 麩 片栗粉	豆腐・豚ひき肉 ツナ 牛乳	長ねぎ・椎茸 人参 大根・あさつき 胡瓜・コーン
6	20 水	マンナ	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①芋もち ②玉ねぎのスープ ③フルーツ	米・油 白ごま じゃが芋 片栗粉	鮭 油揚げ 牛乳・バター 麩 味噌	切干大根 人参・椎茸 いんげん・白菜 長葱
7	木	牛乳	①豚汁うどん ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①七草粥 ②じゃが芋のスープ ③フルーツ	米 油 うどん ごま油	豚肉 油揚げ 味噌・ツナ 牛乳 しらたき	大根・人参・かぶ 長葱・小松菜 キャベツ・コーン もやし・胡瓜
8	22 金	クラッカー	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①あんマーガリンサンド ②キャベツのスープ ③フルーツ	米・油 バター 食パン	鶏肉 牛乳・味噌 豆腐 あんこ・マーガリン	玉葱 小松菜 コーン もやし わかめ
9	23 土	牛乳	①焼きうどん ②みそ汁(なす・油揚げ) ④さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①中華おこわ ②小松菜のスープ ③フルーツ	うどん・もち米 さつま芋 油・ごま油 片栗粉	牛乳・味噌 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 椎茸・あさつき

★ 誕生日会 ★

21		木	クラッカー	①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④-1 磯風味卵焼き ④-2 人参サラダ⑤フルーツ	①ぶどうジュース ②お誕生日ケーキ②-1いちご ②-2クッキー②-3チャービル ②-4ホイップクリーム	米・小麦粉 油・パン粉 マヨネーズ 白ごま・バター	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳・しらたき ホイップクリーム	梅干・ゆかり・人参 胡瓜・里芋・あさつき 大根・しそ・チャービル 玉葱・青のり・いちご
----	--	---	-------	---	--	------------------------------------	---	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。