



平成30年1月完了食献立表



日付	曜	献立名	午前おやつ	午後おやつ	主な材料		
					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
4	18	金	①牛乳	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③キャベツスープ ④フルーツ	米・麩 スパゲッティ 油 ホットケーキミックス	鶏ひき肉・ツナ 牛乳 豆腐 卵	玉ねぎ・人参・のり 長ねぎ・きゅうり わかめ コーン
5	19	土	①牛乳	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	スパゲッティ ごま 油	牛乳 豚ひき肉 みそ	人参・玉葱 ピーマン・白菜 かぶ・きゅうり
7	28	月	①ビスケット	①牛乳 <small>②お豆腐 28日はお豆腐蒸しパン</small> ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・オリーブオイル 油 ホットケーキミックス ごま	鶏肉 小豆 牛乳	長ねぎ・キャベツ・かぶ 春雨・ピーマン・にんにく 玉葱・人参・わかめ・七草 トマト缶・きゅうり
8	22	火	①牛乳	①牛乳 ②エビピラフ ③白菜のスープ ④フルーツ	米・うどん 油・バター ごま・じゃが芋	えび 油揚げ 牛乳	椎茸・長ねぎ・人参 玉葱・ピーマン 白菜・きゅうり 青海苔
9	23	水	①牛乳	①牛乳 ②フレンチトースト ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米 食パン ごま油 片栗粉	鶏肉 卵 牛乳	キャベツ・大根 人参・ピーマン 玉葱・もやし のり・チンゲン菜
11		金	①牛乳	①牛乳 ②五目ごはん ③玉葱のスープ ④フルーツ	ロールパン 油 米 じゃが芋	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	キャベツ・えのき パセリ・玉葱・ピーマン 椎茸・大根・きゅうり 人参・小松菜
12	26	土	①牛乳	①牛乳 ②そぼろおにぎり ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	中華種 米・ごま油 油 さつま芋	鶏肉・豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ・人参 長ねぎ 大根・絹さや もやし
15	29	火	①ヨーグルト	①リンゴジュース ②マカロニペーコンソテー ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま 油・ごま油 麩 マカロニ	味噌 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	玉葱・もやし 人参・にんにく きゅうり・生姜 ピーマン
17	31	木	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米 オリーブオイル 油	鶏ひき肉 チーズ 鶏肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・にんにく・生姜 椎茸・あさつき・パセリ 南瓜
21	30	月・水	①牛乳	①牛乳 ②ジャムサンド ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 春雨・食パン 油・ジャム じゃがいも	鶏肉 牛乳	人参・白菜・わかめ 玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ きゅうり・あさつき
	24	木	①クラッカー	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲッティ ③お麩の清汁 ④フルーツ	米 ごま・ごま油 油・バター スパゲッティ	ぶり・ハム 味噌 牛乳	かぶ・あさつき もやし・人参・きゅうり わかめ・玉葱 のり・小松菜

☆ 餅つき会 ☆

10		木	①豚汁うどん ②ツナとキャベツの和え物 ③フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ベーコンサンド ③人参のみそ汁 ④フルーツ	うどん・ごま油 油・食パン 里芋	豚肉・ツナ 油揚げ・豆腐 味噌・あさつき・ベーコン こんにゃく・きな粉	人参・大根・キャベツ 長ねぎ・きゅうり コーン・あさつき のり・ごぼう・玉葱
----	--	---	---------------------------------	--------	-------------------------------------	------------------------	--	---

★ お誕生日会 ★

16		水	①チキンライス②スープ(キャベツ・人参) ③白身魚フライ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②オレンジケーキ ③お麩のスープ ④フルーツ	米・小麦粉 パン粉・油 オレンジケーキ じゃが芋	カレー バター・鶏ひき肉 牛乳	人参・コーン きゅうり・トマト キャベツ 玉葱
----	--	---	---	--------	--	-----------------------------------	-----------------------	----------------------------------

★ 郷土料理★

25		金	楽しみにしててください	①牛乳	①オレンジジュース ③玉葱のスープ ④フルーツ			
----	--	---	-------------	-----	-------------------------------	--	--	--

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。