



令和4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	熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4 18	火	①ビスケット	①親子丼 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②ちやしスープ ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・マカロニ さつま芋 バターロール ホイップクリーム	鶏肉・みそ 卵 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン みかん缶
5 19	水	⑥牛乳	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①南瓜プリン ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・春雨 ごま・油 プリンの素	鶏肉・牛乳 みそ	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ ピーマン・南瓜
6 20	木	⑥牛乳	①大豆ミートのキーマカレー ②スープ(白菜・えのき) ③キャベツとトマトのゴマサラダ ⑤フルーツ	①きな粉クッキー ②玉ねぎスープ ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・小麦粉 カレールウ 片栗粉 バター・油	大豆ミート きな粉・	玉ねぎ・人参 いんげん・白菜 えのき・キャベツ トマト・わかめ・もやし
7	金	①マンナ	①ピピンバ丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	①七草がゆ ②大根スープ ⑥麦茶 ⑥フルーツ	米・油 高野豆腐 ごま油 みそ	豚肉 高野豆腐 豚肉・豆腐 みそ	もやし・人参・にら なめこ・あさつき 玉ねぎ・白菜 かぶ・七草
8 22	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①じゃこチャーハン ②さつま芋スープ ⑥牛乳 ⑥フルーツ	うどん・さつま芋 エッグケア・米 油・ごま油 じゃこ 牛乳	豚肉・豆腐 油揚げ じゃこ 牛乳	ごぼう・大根・人参 あさつき・いんげん コーン・レーズン ピーマン・玉ねぎ
	24 月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭のみぞマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①南瓜むしばん ②小松菜スープ ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・エッグケア 油 むしばんミックス	油揚げ・みそ 鮭・牛乳	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし・南瓜
11 25	火	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③あじのカリカリチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②チンゲン菜スープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・油 パン粉 エッグケア りんご フルーツ	みそ・あじ ヨーグルト 粉チーズ	チンゲン菜・玉ねぎ にんにく・パセリ・コーン キャベツ・人参・胡瓜 白桃・みかん・りんご
12 26	水	①ビスケット	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①鮭寿司のおにぎり ②大根スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺・油 じゃが芋・カレーソテー 米・ごま ごま油	豚肉・ベーコン 鮭・牛乳	キャベツ・人参・もやし にら・長ねぎ・玉ねぎ 胡瓜
13 27	木	①マンナ	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・ねぎ) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①焼きそば ②じゃが芋スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ハヤシフレーク 油 中華麺	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ グリンピース・キャベツ コーン・ブロッコリー もやし・ピーマン
14 28	金	①ヨーグルト	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・葉) ③スタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①スコーン ②ちやしスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 じゃが芋・エッグケア 油・ごま油 いちごジャム	豚肉・牛乳 バター みそ	かぶ・にんにく 生姜・玉ねぎ・人参 ピーマン・胡瓜 コーン
15 29	土	⑥牛乳	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・魅) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲッティー・油 魅・さつま芋 米	豚肉 ツナ	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン・ピーマン
17 31	月	①クラッcker	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鮭の竜田揚げ ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	①マフィン ②みつばスープ ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・片栗粉 油・エッグケア マフィンの素 ごま油	みそ・さわら 牛乳	玉ねぎ・わかめ 生姜・切干大根 人参・きゅうり もやし

★お楽しみ給食★

21		金	①マンナ	①お赤飯 ②清汁(魅・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ④お浸し ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥フルーツ ⑥牛乳	米・お赤飯 さつま芋 魅 ケーキ	かつお節 牛乳	みつば にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参・絹さや
----	--	---	------	---	----------------------	---------------------------	------------	---------------------------------------

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。