

献立表

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

2021(令和3)年度 1月

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
4	火	◆きび御飯◎魚の照り焼き★切干大根のナムル◇味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、胡麻油	切干大根、人参、小松菜、ほうれん草	◎濃口、みりん★淡口◇味噌	ラスク	ふかし芋
5	水	◆五分つき御飯◎鶏の梅肉焼き★信田和え◇すまし汁	鶏肉、花かつお、油揚げ、わかめ、いりこ(だし)	五分つき米、コーン、砂糖、すり胡麻	梅肉、キャベツ、玉葱、しめじ	◎濃口、みりん★淡口◇淡口、塩	レーズン蒸しパン	果物
6	木	◎そばろ御飯★ひじきの酢の物◇けんちん汁	鶏肉、ひじき、ちりめんじゃこ、油揚げ、木綿豆腐、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖、コーン	こんにゃく、胡瓜、人参、大根、ごぼう、葱、干椎茸	◎酒、味噌、みりん、濃口★酢、淡口◇淡口、塩	ペイジドジャガ	人参スティック
7	金	◆炒り玄米御飯◎魚の南蛮漬★もやしの胡麻和え◇春雨スープ	魚、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、片栗粉、油、砂糖、すり胡麻、春雨、コーン、胡麻油	もやし、小松菜、人参、青梗菜、玉葱	◎濃口、酢★淡口◇淡口、塩	米粉クッキー さつま芋	蒸し南瓜
8	土	◎焼きそば★酢の物◇果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、砂糖、いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜、果物	◎ソース★酢、淡口	サクサククッキー	お菓子
10	月	成人の日						
11	火	＜教育時間開始＞◎中華丼★酢の物	豚肉、ちくわ、ちりめんじゃこ、昆布	白米、赤米、黒米、砂糖、胡麻油、片栗粉	人参、玉葱、白菜、木茸、大根、胡瓜	◎酒、淡口、オイスターソース★淡口、酢	ココアケーキ	蒸し南瓜
12	水	◆五分つき御飯◎魚の塩焼き★五目大豆◇かき玉汁	魚、大豆、昆布、卵、いりこ(だし)	五分つき米、砂糖	人参、こんにゃく、干椎茸、小松菜、玉葱、えのき茸	◎塩★濃口、みりん◇淡口、塩	焼きそば	果物
13	木	◆麦御飯◎すき焼き風★ポテトサラダ◇果物●牛乳	豚肉、厚揚げ、牛乳	白米、麦、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ	白菜、玉葱、えのき茸、こんにゃく、干椎茸、胡瓜、人参、果物	◎濃口、みりん★塩、胡椒	のりおにぎり	ふかし芋
14	金	＜どんどこ＞◆炒り玄米御飯◎とり★塩昆布和え◇ぜんざい	鶏肉、塩昆布、花かつお、小豆	白米、玄米、天ぷら粉、砂糖、もち	白菜、人参	◎塩★濃口、みりん◇塩	スイートポテト	マカロニきな粉
15	土	◎チキンライス★マカロニサラダ◇果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、マカロニ、マヨネーズ、いちごジャム	人参、玉葱、胡瓜、果物	◎コンソメ、ケチャップ★塩、胡椒	ラスク	お菓子
17	月	◆赤米御飯◎魚のマーマレード焼き★春雨サラダ◇味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、赤米、コーン、砂糖、春雨、マヨネーズ	胡瓜、人参、玉葱、ほうれん草	◎マーマレード、濃口★淡口、酢◇味噌	さつま芋 蒸しパン	粉ふき芋
18	火	◆きび御飯◎太平燕★梅肉和え◇納豆	鶏肉、ちりめんじゃこ、花かつお、納豆	白米、もちきび、春雨、砂糖、胡麻油	人参、玉葱、キャベツ、干椎茸、大根、胡瓜	◎淡口、酒、オイスターソース★酢、みりん	チヂミ	人参スティック
19	水	◆五分つき御飯◎豆腐ハンバーグ★チョレギサラダ◇きのこスープ	鶏肉、絞豆腐、のり、鶏ガラ(だし)	五分つき米、片栗粉、すり胡麻、胡麻油、砂糖	玉葱、胡瓜、水菜、トマト、レタス、えのき茸、しめじ、干椎茸	◎濃口、みりん、酒、塩★濃口、酢◇淡口、塩	ドーナツ	果物
20	木	◎カレーライス★野菜サラダ◇果物●牛乳	豚肉、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃが芋、カレーパウダー、コーン、砂糖、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、果物	◎ケチャップ、濃口★淡口、酢、塩、胡椒	米粉クッキー ごま	みるくもち
21	金	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★もやしのおかか和え◇豚汁	魚、花かつお、豚肉、木綿豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、片栗粉、砂糖	トマト缶、もやし、小松菜、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、葱	◎カレー粉、ケチャップ、ウスターソース★淡口◇味噌	りんごケーキ	蒸し南瓜
22	土	◎スパゲティミートソース★ゆかり和え◇果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲティ麺、小麦粉、いちごジャム	人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、果物	◎コンソメ、ケチャップ、塩★ゆかり粉	みるくもち	お菓子
24	月	◆古代米御飯◎魚の味噌焼き★うの花炒め◇うどん汁	魚、おから、油揚げ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、うどん	人参、こんにゃく、玉葱、葱、干椎茸	◎味噌、みりん★淡口、みりん◇淡口、塩	佃煮おにぎり	ふかし芋
25	火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★クリームチーズ和え◇果物	木綿豆腐、鶏肉、クリームチーズ	白米、もちきび、片栗粉、胡麻油、砂糖	干椎茸、さつま芋、人参、パセリ、果物	◎味噌、オイスターソース、濃口、みりん★塩、胡椒	南瓜ケーキ	果物
26	水	◆五分つき御飯◎鶏の照り焼き★かみかみサラダ◇味噌汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、わかめ、いりこ(だし)	五分つき米、すり胡麻、オリーブ油、砂糖	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱	◎濃口、みりん★淡口、酢◇味噌	大学芋	マカロニきな粉
27	木	◆麦御飯◎肉じゃが★マカロニサラダ◇田作り●牛乳	豚肉、ハム、いりこ、牛乳	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	人参、玉葱、じゃが芋、こんにゃく、干椎茸、胡瓜	◎濃口、みりん★塩、胡椒◇濃口、酒	ラスク	人参スティック
28	金	＜お誕生日メニュー＞◆焼餅御飯◎鶏の唐揚げ★中華サラダ●ナポリタン◇かき玉汁◇みかんジュース	昆布、鶏肉、ちりめんじゃこ、卵、いりこ(だし)	白米、コーン、砂糖、スパゲティ麺、胡麻油	人参、にんにく、レタス、大根、胡瓜、玉葱、えのき茸、みかんジュース	◆淡口、塩◇濃口、塩、酒★濃口、酢●ケチャップ◇淡口、塩	水ようかん お菓子	粉ふき芋
29	土	◎ドライカレー★野菜サラダ◇果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、カレーパウダー、コーン、砂糖、油、いちごジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、果物	◎ケチャップ★淡口、酢	サクサククッキー	お菓子
31	月	◆赤米御飯◎魚の香味焼き★白和え◇きのこ汁	魚、青のり、高野豆腐、絞豆腐、いりこ(だし)	白米、赤米、油、すり胡麻、砂糖	キャベツ、人参、こんにゃく、えのき茸、しめじ、干椎茸、玉葱	◎塩★味噌、みりん◇淡口、塩	ツナコーン 蒸しパン	果物