



令和7年度 **1月**

予定献立表食材の都合などにより献立を変更することがあります



日	曜日		献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー kcal
<h1 style="text-align: right;">冬休み</h1> <p style="text-align: right;">(12/26~1/7)</p>							
9	金		ネギ塩豚丼 ツナと海藻の和え物 かみなり汁	牛乳 豚肉 ツナ わかめ 木綿豆腐 油揚げ	米 ごま油 油 でんぶん 砂糖 こんにゃく	長葱 にんにく もやし こねぎ 玉葱 檸檬 キャベツ 人参 胡瓜 大根 椎茸	753
13	火		★親子丼 磯香和え 白玉おしるこ	牛乳 鶏肉 卵 のり あずき	米 麦 砂糖 でんぶん 白玉粉	玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参 ほうれんそう	859
14	水		ご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 玉葱とお肉のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	人参 玉葱 椎茸 生姜 キャベツ もやし 長葱 にんにく	709
15	ホ		黒砂糖パン ★スパニッシュオムレツ じゃこのサラダ 千切り野菜スープ	牛乳 じゃこ チーズ 豚肉 いんげんまめ 卵 わかめ	黒砂糖パン 油 バター ごま油 砂糖 でんぶん	玉葱 キャベツ もやし 人参 生姜 椎茸 小松菜	707
16	金		ご飯 ★エビフリッターマヨソース ナムル 小松菜とひき肉のスープ	牛乳 えび 豆乳 卵 練乳 豚肉 木綿豆腐	米 小麦粉 でんぶん マヨネーズ ごま油 砂糖 白ごま 春雨	もやし 小松菜 人参 生姜 長葱	762
19	月		ご飯 鯖の味噌煮 もやしのゴマ醤油 豚汁	牛乳 さば 赤みそ 白みそ 豚肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	生姜 長葱 もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根	790
20	火		フォカッチャ チキンと野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳 いんげんまめ 鶏肉 生揚げ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 白ごま ごま油	人参 玉葱 ぶなしめじ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	707
21	水		ご飯 ★おみくじクロッケ おかか和え ★すまし汁	牛乳 豚肉 ウインナー たこ チーズ 卵 しらす 絹豆腐	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 白菜 小松菜 ほうれんそう えのきたけ 長葱	772
22	ホ		カレーライス 生揚げのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 玉葱 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ ほうれんそう	838
23	金		ご飯 ★小魚のかりんとうがらめ ツナサラダ 田舎汁	牛乳 にぎす ツナ 生揚げ 白みそ	米 でんぶん 砂糖 アーモンド 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 白菜 コーン 人参 大根 ごぼう 長葱	700
26	月		キムチチャーハン ワンタンスープ スパイシーポテト	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 白ごま ごま油 でんぶん ワンタン じゃがいも	人参 白菜 長葱 ピーマン 玉葱 小松菜	699
27	火		ご飯 ★鮭のフライ ほうれん草の和え物 ★かきたま汁	牛乳 えび サケ 卵 木綿豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 白ごま でんぶん	ほうれんそう もやし 小松菜 長葱	764
28	水		プルコギ丼 春雨サラダ リンゴ	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	にんにく 生姜 玉葱 もやし 人参 なら キャベツ 胡瓜 りんご	779
29	ホ		★エビクリームライス コーンサラダ サイダーゼリー	牛乳 えび 鶏肉 生クリーム ロースハム 寒天	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ もやし 檸檬 蜜柑	818
30	金		ジャージャー麺 ★いかとエビの海サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 赤みそ えび いか	中華麺 油 砂糖 でんぶん	胡瓜 もやし 玉葱 人参 長葱 たけのこ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 檸檬 バイン 蜜柑 パナナ	722

たくさんのリクエストありがとうございました！

1月～3月で皆さんからのリクエストを入れていきます！！ お楽しみ！！