

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 (火) 火 (火)	カレーうどん かぼちゃいとこ煮 もも缶 かぼちゃいとこ煮	干しうどん、砂糖、 片栗粉	牛乳ラブ、あずき (乾)、油揚げ	かぼちゃ、もも缶、 たまねぎ、にんじ ん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ 肉巻きおにぎり	ツナサンド 麦 茶
05 (水) 水 (水)	御飯 りんご 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのソテー 豆腐みそ汁(わかめ)	米、油	牛乳ラブ、鶏もも肉 (皮付き)、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす干 し(半乾燥)	りんご、ほうれんそ う、コーン、ねぎ、し めじ、にんじん、こ まつな、わかめ (生)、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、しょうゆ (うすくち)、食 塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ じゃこ御飯・おやつ	フルーツサンド 麦 茶
06 (木) 木 (木)	御飯 みかん ぶり大根 小松菜のすり胡麻和え 味噌汁(揚げ豆腐)	米、砂糖、ごま、ひ まわり油、マカロニ	牛乳ラブ、ぶり、木 綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(甘み そ)、油揚げ	みかん、だいこん、 こまつな、たまね ぎ、にんじん、えの きたけ、コーン、 ホールトマト、パセ リ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、酒、みり ん、中濃ソース、 コンソメ	星たべよ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ペンネミート	鶏ご飯おにぎり 麦 茶
07 (金) 金 (金)	御飯 ポンカン 炒り鶏 正月・黒豆 豆腐みそ汁(なめこ)	米、さといも、砂糖	牛乳ラブ、木綿豆 腐、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、 だいず(乾)、油揚 げ	ぼんかん、にんじん、 れんこん、なめこ、こ ぼう、板こんにやく、た けのこ(ゆで)、こまつ な、いんげん、干し いたけ	煮干だし汁、か つおだし汁、しょ うゆ、酒、食塩、 みりん	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ 七草粥	ジャムサンド いちご 麦 茶
08 (土) 土 (土)	ミートスパゲティー スープ(ジャガイモ・鶏肉・人参 バナナ)	マカロニ・スパゲ ティー、じゃがい も、米粉、油、砂糖	牛乳ラブ、豚ひき 肉、鶏もも肉、牛ひ き肉	バナナ、たまねぎ、 にんじん	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、しょうゆ、食 塩	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
11 (火) 火 (火)	ご飯 豆乳ヨーグルト 焼き鮭 トロピカーナ鉄分 南瓜の甘煮 なめこ味噌汁・とうふ揚げ	米、砂糖、もち	さけ、あずき(乾)、 絹ごし豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、 さらしあん(乾)、油 揚げ	かぼちゃ、なめこ、 ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ(うす くち)、本みりん、 食塩、塩(並塩)	ハイハイ牛乳・ラブ お汁粉 せんべい	五日御飯おにぎり 麦 茶
12 (水) 水 (水)	カツ丼(福井風) お浸し(ほうれん草しらす干し) 船場汁 いちご	米、パン粉、なたね 油、小麦粉	牛乳ラブ、豚肉(ヒ レ)、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、し らす干し、油揚げ	いちご、ほうれんそ う、だいこん、キャ ベツ、ねぎ	かつおだし汁、 めんつゆ・3倍濃 縮、ウスターソー ス	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ケーキ	鯛ご飯おにぎり 麦 茶
13 (木) 木 (木)	ポトフうどん さつま芋の甘煮 バナナ	干しうどん、さつま いも、米、じゃがい も、砂糖、油	牛乳ラブ、鶏もも肉 (皮付き)、鶏ひき 肉、ウインナー	バナナ、はくさい、 たまねぎ、にんじ ん、マッシュルー ム、ピーマン	ケチャップ、しょ うゆ、コンソメ、食 塩	星たべよ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ケチャップライス	鮭若布おにぎり 麦 茶
14 (金) 金 (金)	野菜パン みかん チキンのトマトソースかけ ひじきのサラダ もやしのスープ	米、小麦粉、油、砂 糖、片栗粉、三温 糖、菜種油、米粉 パン、ソイレブール	牛乳ラブ、鶏もも 肉、ツナ油漬缶、 ベーコン	みかん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、 ホールトマト、にん じん、コーン、きゅう り、マッシュルー ム、ひじき	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、 食塩、酢、しょう ゆ(うすくち)、ワ イン(白)	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ベーコンピラフ	切り干しおにぎり 麦 茶
15 (土) 土 (土)	鮭ご飯 具沢山汁 バナナ	米、じゃがいも	牛乳ラブ、さくらま す(焼)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、糸こ んにやく、たまねぎ、 ねぎ、にんじん		ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
17 (月) 月 (月)	チャンポンうどん ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナ	干しうどん、米、マ ヨドレ、片栗粉、ご ま油	牛乳ラブ、豚肉(ば ら)、鶏ささみ、なる と、えび(むき身)、 うずら卵水煮缶2、 しらす干し(半乾 燥)	バナナ、ブロッ コリー、カリフラワ ー、もやし、チンゲ ンサイ、たけのこ(ゆ で)、ねぎ	しょうゆ、酢、和 風だし、素、食 塩、こしょう	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ しそじゃこ御飯	ジャムサンド りんご 麦 茶
18 (火) 火 (火)	カレーライス キャベツのツナサラダ オレンジ	米、生中華めん、 じゃがいも、小麦 粉、油、なたね油、 ごま油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油 漬缶、豚肉(肩)	キャベツ、オレ ンジ、たまねぎ、に んじん、もやし、ピー マン、干しぶどう	カレーウ、酢、 しょうゆ、中華だ しの素、食塩、こ しょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ お茶・麦茶 ちゃんぽんラーメン	じゃこ菜飯おにぎり 麦 茶
19 (水) 水 (水)	親子丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 豆腐みそ汁(あげ) メロゴールド	米、ホットケーキ 粉、マヨドレ、ごま 砂糖、油、ごま油	牛乳ラブ、卵(乳児ホ ボタマ)、豆腐、鶏肉、 牛乳、豆腐、淡色辛 みそ、ツナ油漬、油揚 げ、しらす干し、かつ お節	こまつな、たまね ぎ、スイーティー、 キャベツ、ねぎ、に んじん、焼きのり、 わかめ(生)、あお のり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、中 濃ソース、本みり ん、しょうゆ(うす くち)	星たべよ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ お好み焼きパン	ビーガンチーズトースト 麦 茶
20 (木) 木 (木)	ツイン シチュー(ビーフ) ブロッコリーのタルタルサラダ みかん	じゃがいも、米、マ カロニ、マヨドレ、オ リーブ油、油	牛乳ラブ、牛肉(も も)、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、 にんじん、ブロッ コリー	ハヤシルウ、ケ チャップ、食塩、 コンソメ	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ チキンピラフ・おやつ	肉巻きおにぎり 麦 茶
21 (金) 金 (金)	ご飯 ポンカン 鯖の塩焼き 切り干し大根のごま炊き 五目みそ汁	米、ワンドンの皮、 なたね油、じゃがい も、砂糖、ごま、ご ま油	牛乳ラブ、ぶり、絹 ごし豆腐、油揚げ、 淡色辛みそ、豚ひ き肉	ぼんかん、にんじ ん、こまつな、なめ こ、切り干しだいこ ん、ねぎ、たまね ぎ、わかめ、にんに く	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、本みり ん、食塩、カレー 粉、塩(並塩)	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ インドサモサ	豚 井 麦 茶

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 (土)	煮込みうどん 五目ひじき煮 バナナ	干しうどん、さいとも、こんにやく(精粉)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳ラブ、鶏ささ身、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
24 (月)	白菜のスープうどん 南瓜のそぼろあんかけ バナナ	干しうどん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん	しょうゆ、酒、コンソメ	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ いなり寿司	にんにく炒飯おにぎり 麦 茶
25 (火)	ハヤシライス・牛肉 鉄分たっぷりサラダ 豆乳ヨーグルト トロピカーナ鉄分	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖、ごま	牛肉(もも)、さくらます(焼)、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、コーン(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)	星たべよ 牛乳・ラブ お茶・麦茶 鮭ご飯	ハムサンド 麦 茶
26 (水)	シークレットメニュー 煮豆 揚げ餃子 いちご	中華麺 、米、砂糖、なたね油	焼豚 、牛乳ラブ、いんげんまめ(乾)、ツナ味付缶	キャベツ、人参、もやし、ニラ、ニンニク、コーン 、いちご、こまつな、切干し大根、焼きのり	みそ、みりん、酒、しょうゆ、鶏ガラスープ 、食塩	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ おさかなごはん	ポテトサンド 麦 茶
27 (木)	野菜パン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ	じゃがいも、米、ごま油、片栗粉、油、ごま、砂糖、米粉パン	牛乳ラブ、鶏もも肉、しらす干し(半乾燥)	みかん、ブロッコリー、コーン、マーマレード、しめじ、かぶ・葉付き、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ポテトライス焼き	鮭サンド 麦 茶
28 (金)	ご飯 白身魚のフライ・タルタルソース カラフルサラダ 蜆の味噌汁	米、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、なたね油	牛乳ラブ、メルルーサ、木綿豆腐、しじみ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	ぼんかん、クリームコーン、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、レモン果汁、りしりこんぶ(だし用)	ノンオイル和風ドレッシング、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ クリームコーンパスタ	ジャムサンド ブルーベリー 麦 茶
29 (土)	焼きそば スープ バナナ	焼きそばめん、油	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	中濃ソース、コンソメ、食塩	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
31 (月)	中華丼 キャベツスープ バナナ	米、ごま油、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(もも)、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、酒、ウスターソース、食塩、ケチャップ、カレー粉、こしょう	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ カレーそぼろごはん	ホボタマサンド 麦 茶

- ◎ 1月のシークレットメニューは26日の昼の主食です。温かい麺類を予定していますが、使用調味料に着目してください。大勢の方のご応募をお待ちしています。
- ◎ 1月7日は人日の節句。おやつに七草粥をいただきます。
- ◎ 11日は鏡開き、お汁粉をおやつに予定しました。
- ◎ 昔から寒ジジミは滋養に富むといわれています。28日の昼に予定しました。
- ◎ 20日はおたのしみ献立。シチューの野菜は型抜いた野菜です。