



# 1月献立表



※午前・午後のおやつ( )は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
6 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	手作りプリン (乳) ハッピーターン
	にこみハンバーグ	ぶたミンチ・ぎゅうミンチ・たまねぎ・パンこ・かたくりこ・しお・ケチャップ・デミグラ スソース・ウスターソース・さとう・あかワイン		
	そえやさい	ブロッコリー・コーン・マヨネーズ・しょうゆ		
	きりぼしだいこんのみそしる	きりぼしだいこん・にんじん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
7 (火)	ななくさずし・牛乳	こめ・だしこんぶ・す・じょうはくとう・さけ・しお・ごぼう・あぶらあげ・ほししいたけ・にんじん・ だいこんぼ・しろかぶ・さとう・しょうゆ・みりん・しろごま/ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	さかなのたつたあげ	さば・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら		
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・さとう・しょうゆ・かつおぶし		
	すましじる	とうふ・えのきたけ・かまぼこ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
8 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロ ポテト	べにしゃけな おにぎり べつたらづけ
	じゃがいものチーズに	じゃがいも・とりにく・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・あぶら・ とりがら・クッキングチーズ・しろワイン・しお・こしょう		
	ひゅうがなつドレッシング グサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・ひゅうがなつドレッシング		
9 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット (卵・乳)	とうふきなこ ドーナツ (乳)
	ぶたにくのチャプチェ	ぶたロースにく・りよくとうはるさめ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・さとう・おろ しにんにく・オイスターソース・ごまあぶら・しろごま		
	ワントンスープ	ウェーブワンタン・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ・ごまあぶ ら		
10 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	りんご クラッカー
	とりにくのごまみそやき	とりももにく・さとう・みそ・みりん・さけ・しろごま		
	こうはくなます	だいこん・にんじん・す・さとう・しょうゆ		
	うおそうめんじる	うおそうめん・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ		
	デザート(ぜんざい)	あずき・ちゅうそうとう・しお・あられ		
11 (土)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	みかん おかき
	どさんこラーメン	ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あぶら・キャベツ・に んじん・もやし・コーン・ねぎ・みそ・バター・とりがら		
	きゅうりのおかかあえ	きゅうり・かつおぶし・しょうゆ		
14 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	ピザトースト (卵・乳)
	さかなとやさいのあま ずあん	あかうお・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら・しいたけ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・さとう・す		
	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ		
	わかめのみそしる	わかめ・とうふ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		
15 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	フルーツ ヨーグルト (乳) ビスケット (卵・乳)
	とりのからあげ	とりももにく・さけ・しょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・かたくりこ・あぶら		
	カリフラワーサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ロースハム・マヨネーズ		
16 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	バナナ サラダ一番
	さかなのしおやき	さけ・しお		
	だいこんときゅうりのすのもの	だいこん・きゅうり・にんじん・さとう・す・しお		
	はくさいのコトコトスープ	はくさい・じゃがいも・とりにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・とうにゅう・こむぎこ・ しお・こしょう・とりがら		
17 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	ココアケーキ (卵・乳)
	ポークカレー	ぶたロースにく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ピーマン・あぶら・エブリーカーレー・おろしにんに く・りんご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・とりがら		
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき・さとう・しょうゆ・しらすぼし・にんじん・きゅうり・プロセスチーズ・しろご ま・ごまあぶら・す・しょうゆ		
18 (土)	ちゅうかどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・にんじん・たけのこみず・はくさい・しいたけ・ねぎ・さ とう・しょうゆ・ごまあぶら・オイスターソース/ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	りんご せんべい
	じゃがいものみそしる	じゃがいも・たまねぎ・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
20 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	オレンジ かりんとう
	とりにくのマーマレードに	とりにく・マーマレード・しろワイン・しょうゆ		
	マカロニサラダ	マカロニ・ツナ・きゅうり・にんじん・マヨネーズ・しお		
キャベツのみそしる	キャベツ・たまねぎ・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし			

七草献立

鏡開き献立

21 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ウエハース (卵・乳)	バナナマフィン (卵・乳)
	さかなのうめに	いわし・さとう・しょうゆ・みりん・かたくりこ・ばいにく・しお		
	こぎつねサラダ	あぶらあげ・ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん・しょうが・しろごま・かつおぶし・ゆず・す・しょうゆ・さとう		
	こんさいじる	にんじん・れんこん・ごぼう・ほししいたけ・さといも・ニラ・にぼし・しょうゆ・かたくりこ		
22 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	ぞうすい
	ぎゅうひぎにくとまめのケチャップに	ダイストマト・だいずみずに・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ぎゅうミンチ・にんにく・あぶら・ケチャップ・ウスターソース・パセリ・こなチーズ		
	ごまじゃこサラダ	もやし・にんじん・こまつな・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ・す		
23 (木)	あかかぶあおなおにぎり・牛乳	こめ・あかかぶあおなごはんのもと(乳)・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくちクッキー (卵・乳)	アップルゼリー アンパンマンせんべい
	ごもくうどん	うどん・とりにく・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・ごぼう・あぶらあげ・しょうゆ・みりん・だしじる(にぼし)		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ・あおさ・こむぎこ・しお・あぶら		
	たたききゅうり	きゅうり・ごまあぶら・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・す		
24 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬきチーズ (乳)	ウイナーボール (卵・乳)
	とりにくとやさいのちゅうかいため	とりにく・かまぼこ・キャベツ・たけのこみずに・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・あぶら・おろししょうが・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さけ・しお・こしょう・かたくりこ		
	もずくとたまごのスープ	もずく・とうふ・たまねぎ・ねぎ・にんじん・たまご・にぼし・しょうゆ・さけ		
25 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	バナナせんべい
	さかなのカレームニエル	さけ・しお・こしょう・しろワイン・カレーこ・こむぎこ・バター・あぶら		
	たまごいりうのはないため	とりミンチ・おから・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ニラ・たまご・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・だしじる(にぼし)		
	はくさいのみそしる	はくさい・にんじん・あつあげ・わかめ・ねぎ・みそ・にぼし		
27 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマンせんべい	カップヨーグルト (乳) クラッカー
	かぼちゃのそぼろあん	かぼちゃ・とりミンチ・グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ・だしじる(にぼし)		
	はるさめのすのもの	かにかまぼこ・りよくとうはるさめ・もやし・ぎゅうり・す・しょうゆ・さとう・しろごま		
	あつあげのみそしる	あつあげ・ほうれんそう・にんじん・しめじ・みそ・にぼし		
28 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	ホットケーキ (卵・乳)
	あげざかなのごまあえ	しいら・しお・さけ・かたくりこ・あぶら・しょうゆ・さとう・ごまあぶら・ねぎ・レモンかじゅう・しろごま		
	そえやさい	キャベツ・マヨネーズ・しお/ミニトマト		
	とうふのみそしる	とうふ・だいこん・にんじん・わかめ・みそ・にぼし		
29 (水)	さんしょくライス・牛乳	こめ・バター・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・あぶら・しお・こしょう・しょうゆ/ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	みかんフィンガービスケット
	ポークビーンズ	ぶたロースにく・しろいんげんまめ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・あぶら・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・あかワイン・さとう・しお・こしょう		
	ブロッコリーのおかかチーズあえ	ブロッコリー・プロセスチーズ・にんじん・かつおぶし・しょうゆ		
	きのこのスープ	えのきたけ・しいたけ・エリンギ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうゆ・にぼし		
	りんごのタルト	りんごのタルト(アレルゲンなし)		
30 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	にまめあげせんべい
	おでん	さつまあげ・とりにく・にんじん・だいこん・やさいこんぶ・いとこんにやく・たまご・しょうゆ・みりん・だしじる(にぼし)		
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう・もやし・さとう・す・しょうゆ・しろごま・ごまあぶら		
31 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	じゃこいりいもてん (卵)
	さかなのかおりやき	さば・しろごま・おろしにんにく・しょうが・ねぎ・さとう・さけ・しょうゆ・みりん・あぶら		
	ようふうしらあえ	とうふ・はくさい・きゅうり・にんじん・ロースハム・マヨネーズ・さとう・しょうゆ・みそ・しろごま		
	たまねぎのすましじる	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・わかめ・しょうゆ・にぼし		

さくらクラブ給食試食会

1月生まれ誕生会献立