

日	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月18日 (月)	1月19日 (火)	
献立名	あんかけ用チャーハン 牛乳 あんかけチャーハンの具 ナムル フルーツ白玉 ナムルドレッシング	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 鯖の塩焼き ごま和え	ガーリックトースト 牛乳 冬野菜シチュー ほうれん草とコーンのソテー 日向夏ゼリー	白飯 牛乳 豚汁 たら和風あんかけ 炒り豆腐	イギリスパン 牛乳 トマトスープ 鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト	ほうとう 牛乳 ほうとうの汁 笹かまのみみじ揚げ 里芋とがんものうま煮	
材料名	あんかけ用チャーハン	白飯	食パン バター ガーリックパウダー パセリ	白飯	イギリスパン	ほうとう	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごま油 生姜 エビ イカ 清酒 人参 白菜 筍 しいたけ きくらげ うずら卵 なると 水 液体スープポーク中華 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉	水 削節 豆腐 なめこ 味噌 味噌 白菜 小松菜 長ねぎ	牛乳	油 豚肉 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 水 削節 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	油 にんにく エビ イカ 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 チキンブイヨン ケチャップ トマト トマトピューレ 砂糖 食塩 こしょう キャベツ オレガノ	水 昆布 削節 豚肉 清酒 大根 人参 山菜(わらび、ぜんまい、筍、えのき) かぼちゃ 油揚げ しめじ 味噌 味噌 長ねぎ 醤油	
		鯖	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン さつま芋 白菜 ブロッコリー かぶ 牛乳 豆乳 バター 油 小麦粉 食塩 こしょう 生クリーム パセリ	鰯 澱粉 油 生姜 水 清酒 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 人参 玉ねぎ えのき 一味唐辛子 澱粉	鶏肉 食塩 白ワイン ガーリックパウダー バジリコ	笹かまぼこ 小麦粉 上新粉 人参 水 食塩 油	
	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく 砂糖 醤油 ごま ごま	油 ベーコン 玉ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 コーン スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油	油 玉ねぎ 人参 しいたけ 豆腐 和風だし 砂糖 食塩 みりん/醤油 卵 青大豆	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン バター 食塩 こしょう スープストックチキン マスタード パセリ	油 鶏肉 清酒 水 削節 がんもどき 里芋 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん いんげん	
	白玉 桃 みかん りんご		日向夏ゼリー				
	ナムルドレッシング						

※★印が付いた献立は、「特定原材料」7品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに】を除いた献立です。また、今までアレルギー対応食として該当していたものも除きます。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。

日	1月20日 (水)	1月21日 (木)	1月22日 (金)	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	
献立名	白飯 牛乳 かき玉汁 鯖のゆず味噌がけ ひじきの煮物	白飯 牛乳 ポークカレーライス 水菜と大根のサラダ みかん ソイドレッシング	白飯 牛乳 沢煮汁 ワカサギの南蛮揚げ こんにゃくの炒め煮	白飯 牛乳 根菜のごま汁 そぼろ炒め りんご	おにぎり(白・おかか) 牛乳 和風汁 鮭の塩焼き 即席漬け	白飯 牛乳 とびつみれの中華スープ 春巻 チンゲン菜のミルク炒め	
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	のり付き白飯おにぎり のり付きおかかおにぎり	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しいたけ 玉ねぎ 豆腐 食塩 薄口醤油 澱粉 卵 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 鶏肉 清酒 しいたけ 人参 ごぼう もやし 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 味噌 味噌 みりん ごま ごま 長ねぎ	水 削節 昆布 うずら卵 かまぼこ 人参 白菜 薄口醤油 食塩 みりん 澱粉 春雨 あさつき	ごま油 生姜 水 液体スープポーク中華 筍 人参 白菜 しいたけ ビーフン トビウオ 食塩 こしょう 醤油 長ねぎ	春巻 油
	鯖 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	大根 水菜 人参 きゅうり	ワカサギ 澱粉 油 ごま油 生姜 玉ねぎ 醤油 穀物酢 砂糖 清酒 みりん 水 一味唐辛子	油 生姜 鶏肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 卵 青大豆 醤油 砂糖 食塩 みりん	鮭	油 ハム 人参 マッシュルーム 玉ねぎ スープストックチキン 食塩 こしょう 生クリーム チンゲン菜 澱粉	
	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん さつま揚げ 青大豆 砂糖 みりん 醤油	みかん			キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油		
		ソイドレッシング		りんご			
			油 生姜 豚肉 清酒 こんにゃく 人参 しいたけ 醤油 砂糖 みりん いんげん 一味唐辛子				

日	1月28日 (木)	1月29日 (金)				
献立名	白飯 牛乳 原峰のかおりの味噌汁 ブリのおろしがけ 明日葉入りお浸し 卓上醤油	コッペパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ キャベツソテー いちごジャム				
材料名	白飯	コッペパン				
	牛乳	牛乳				
	水 削節 かぶ えのき 生揚げ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 ウインナー 清酒 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう レタス				
	鰯 醤油 みりん 砂糖 和風だし 水 大根	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油				
	明日葉 もやし キャベツ 人参	油 キャベツ ほうれん草 エリンギ コーン スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油				
	卓上醤油					
		いちごジャム				