

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	白飯 牛乳 根菜のごま汁 そぼろ炒め りんご	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	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 笹かまのもみじ揚げ 里芋とがんものうま煮	白飯 牛乳 豚汁 タラの和風あんかけ 炒り豆腐	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	
材料名	白飯	白飯	イギリスパン	ほうとう	白飯	食パン バター ガーリックパウダー パセリ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 味噌 みりん ごま 長ねぎ	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 トビウオつみれ 食塩 こしょう 醤油 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 キャベツ 水 チキンブイヨン オレガノ ケチャップ トマト 砂糖 食塩 こしょう	水 昆布 削節 豚肉 清酒 大根 人参 かぼちゃ 油揚げ しめじ 味噌 わらび ぜんまい 筍 えのき 長ねぎ 醤油	油 豚肉 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 水 削節 里芋 味噌 長ねぎ	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	
	油 生姜 鶏肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 卵 青大豆 砂糖 みりん 醤油 食塩	春巻 油	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	鱈 澱粉 油 生姜 人参 玉ねぎ えのき 清酒 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 一味唐辛子 澱粉	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 醤油 こしょう	
	りんご	油 ハム 人参 マッシュルーム 玉ねぎ チンゲン菜 スープストックチキン 食塩 こしょう 生クリーム 澱粉	じゃがいも バター ベーコン 玉ねぎ 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	油 玉ねぎ 人参 しいたけ 豆腐 和風だし 三温糖 食塩 みりん 醤油 いり玉子 青大豆	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 醤油 こしょう	
							日向夏ゼリー

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 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 ポークカレーライス 野菜と大根のサラダ みかん ソイドレッシング	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 なめこの味噌汁 鯖の塩焼き ごま和え	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	おにぎり(白・おかか) 牛乳 和風汁 鯖の塩焼き 即席漬け
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	チャーハン	おにぎり(白) おにぎり(おかか)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 食塩 こしょう りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	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	水 削節 豆腐 なめこ 味噌 白菜 小松菜 長ねぎ	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 昆布 人参 白菜 うずら卵 かまぼこ 薄口醤油 食塩 みりん 澱粉 春雨 あさつき
	ワカサギ 澱粉 油 ごま油 生姜 玉ねぎ 清酒 みりん 醤油 砂糖 穀物酢 水 一味唐辛子	大根 野菜 人参 きゅうり	鯖 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	鯖 塩	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく 砂糖 醤油 ごま	鮭 塩
		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	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん さつま揚 青大豆 砂糖 みりん 醤油			
	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					白玉 桃 みかん りんご
					ナムルドレッシング	

日	1月28日 (木)	1月29日 (金)				
献立名	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	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				
材料名	コッペパン	白飯				
	牛乳	牛乳				
	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	水 削節 かぶ えのき 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ				
	鶏肉(唐揚) 澱粉 油	ブリ 大根 水 砂糖 みりん 和風だし 醤油				
	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	明日葉 もやし キャベツ 人参				
	いちごジャム	卓上醤油				