

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
1 水	 元日 		
2 木	 年始休園 		
3 金	 年始休園 		
4 土	 お弁当の日		おやつ・牛乳 オレンジゼリー・牛乳
6 月	お弁当の日 		干し芋・牛乳 ごま抹茶ケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳・豆乳バター ごま・黒ごま・抹茶
7 火	ごはん 鶏の照りマヨ焼き ひじきの煮物 南瓜の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・醤油・みりん・酒・砂糖・マヨネーズ ひじき・人参・油揚げ・醤油・砂糖・ごま油・かつお節・ごま 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 七草粥・牛乳 米・大根・七草・塩・かつお節
8 水	ごはん 牛肉の大和煮 じゃが芋のおかか煮 なめこ汁 くだもの	米 牛ばら肉・玉葱・人参・生姜・砂糖・醤油・酒 じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 なめこ・玉葱・絹ごし豆腐・キャベツ・わかめ・葱・味噌	とろべー・牛乳 ふろふき大根・牛乳 大根・味噌・砂糖・みりん・酒・ゆず
9 木	味噌バターラーメン 人参ごまサラダ 大根と厚揚げの煮物 くだもの	中華麺・豚ばら肉・人参・玉葱・キャベツ・葱・中華だし・味噌・豆乳バター 人参・胡瓜・ブロッコリー・ツナ・ごま・酢・醤油・砂糖 大根・厚揚げ・里芋・醤油・酒・砂糖・片栗粉	黒ごまビスケット・牛乳 焼きサバと大葉のおにぎり・牛乳 米・サバ・大葉・生姜・葱・醤油・みりん・ごま
10 金	鏡開き誕生会 鶏ごぼろごはん ブリの照り焼き 白菜のゆずおひたし 豆腐の味噌汁 くだもの	米・餅米・鶏挽肉・人参・ごぼう・醤油・みりん・油 ブリ・醤油・みりん 白菜・人参・もやし・醤油・ゆず果汁・ごま・刻み昆布 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 さつま芋ぜんざい・牛乳 さつま芋・小豆缶・砂糖・塩
11 土	焼き豚チャーハン 中華スープ くだもの	米・焼き豚・玉葱・にら・味噌・オイスター・醤油・塩・ごま油 にんにく・生姜 人参・玉葱・もやし・豆腐・葱・中華だし・醤油	おやつ・牛乳 ぶどうゼリー・牛乳
13 月	 成人の日 		
14 火	黒糖パン 煮込みハンバーグ 人参ラペ 白菜のクリームシチュー くだもの	黒糖パン 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・ケチャップ・ウスター・砂糖 人参・胡瓜・干しぶどう・ツナ・ごま・酢・醤油・砂糖 鶏もも肉・玉葱・人参・白菜・じゃが芋・豆乳バター・シチュールー	野菜ハイハイン・牛乳 めのはおにぎり・牛乳 米・板わかめ・ごま
15 水	ごはん カレイの葱マヨ焼き 大根のそぼろ煮 しめじの味噌汁 くだもの	米 カレイ・マヨネーズ・醤油・みりん・葱 大根・豚挽肉・砂糖・醤油・片栗粉 しめじ・玉葱・豆腐・キャベツ・葱・味噌	干しぶどう・牛乳 じゃがりこ風ポテト・牛乳 じゃが芋・人参・パセリ粉・片栗粉 コンソメ・マヨネーズ

★献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 ★マヨネーズ、パン類、麺類、加工肉、ルウ（カレー、ハヤシ、シチュー）は全て卵乳不使用のものを使用しています。
 ★今月は旬の食材として大根、ほうれん草、小松菜、ごぼう、ブロッコリー、白菜、ゆず、みかんなどを取り入れています。
 ★調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。★園で使用する葱は葉ねぎを使用しています。

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
16 木	ごはん 鶏の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 けんちん汁 くだもの	米 鶏もも肉・味噌・みりん・砂糖・マヨネーズ さつま芋・刻み昆布・砂糖・醤油 豆腐・大根・人参・油揚げ・ごぼう・葱・醤油・塩	ルヴァン・牛乳 ほうれん草のホットケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳・ほうれん草 豆乳バター・豆乳チーズ
17 金	ごはん ガリバターポークソテー ほうれん草のツナ和え 里芋の味噌汁 くだもの	米 豚ロース肉・小麦粉・パセリ粉・ガーリックパウダー・豆乳バター ほうれん草・人参・コーン缶・ツナ・ごま油・醤油・砂糖 里芋・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 ふかし芋・牛乳 さつま芋
18 土	あんかけうどん ブロッコリーの塩昆布和え くだもの	うどん・鶏挽肉・白菜・玉葱・人参・葱・醤油・みりん・片栗粉 ブロッコリー・人参・塩昆布・ごま油・醤油・みりん・ごま	おやつ・牛乳 いちごロール・牛乳
20 月	ごはん 鶏レバーのゆず味噌煮 切干大根のパリパリ炒め じゃが芋とりのり中華スープ くだもの	米 鶏レバー・生姜・味噌・砂糖・みりん・酒・ゆず果汁 切干大根・ベーコン・にら・酒・醤油・ごま油 じゃが芋・人参・白菜・春葱・葱・中華だし・醤油・塩・もみのり	黒ごまビスケット・牛乳 みかんとレーズンのマフィン・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳バター・みかん缶 干しぶどう
21 火	ミートスパゲティ ごぼうサラダ コンソメポテト くだもの	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・ケチャップ・ウスター・にんにく・砂糖・塩・片栗粉 砂糖・塩・油・小麦粉 ごぼう・人参・胡瓜・ほたて缶・酢・醤油・砂糖・ごま油 じゃが芋・コンソメ・パセリ粉・塩・油	野菜ハイハイン・牛乳 梅しそおにぎり・牛乳 米・梅干し・大葉・ごま
22 水	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 里芋のり塩バター 白菜の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・キャベツ・人参・玉葱・醤油・酒・オイスター・ごま油 里芋・豆乳バター・塩・青のり 白菜・玉葱・油揚げ・わかめ・葱・味噌	干し芋・牛乳 南瓜蒸しパン・牛乳 ホットケーキ粉・豆乳・砂糖・豆乳バター 南瓜
23 木	ごはん 鶏の唐揚げゆずソース ツナサラダ わかめの味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・酒・生姜・にんにく・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・ゆず果汁 ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー・マヨネーズ・塩 わかめ・人参・玉葱・白菜・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 さつま芋ようかん・牛乳 さつま芋・粉寒天・砂糖
24 金	ごはん サバの照り焼き 梅入り納豆和え 豚汁 くだもの	米 サバ・生姜・醤油・みりん 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・醤油・砂糖・梅干し・もみのり・かつお節 豚ばら肉・大根・人参・ごぼう・玉葱・里芋・油揚げ・葱・味噌	とろべー・牛乳 ごはんおやき・牛乳 米・しらす・青のり・ごま・醤油・みりん ごま油
25 土	牛しぐれごはん 具だくさん汁 くだもの	米・牛ばら肉・生姜・油・醤油・砂糖・もみのり 豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・葱・味噌	おやつ・牛乳 青りんごゼリー・牛乳
27 月	ごはん 梅ジンジャーポーク 南瓜の煮物 油揚げの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・玉葱・もやし・キャベツ・梅干し・醤油・酒・みりん・砂糖・生姜 南瓜・砂糖・醤油 油揚げ・玉葱・わかめ・えのき・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 里芋コロッケ・牛乳 里芋・玉葱・牛挽肉・コーン缶・塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ・ウスター・砂糖
28 火	根菜カレー 金時豆煮 白菜のチョレギ風サラダ くだもの	米・鶏もも肉・大根・人参・里芋・玉葱・カレールー・油 金時豆・砂糖・醤油 白菜・竹輪・人参・もみのり・醤油・ごま油・ごま	干しぶどう・牛乳 おさつきなご・牛乳 さつま芋・きな粉・砂糖・塩
29 水	ぶどうパン カレイの香草焼き 大根サラダ えのきスープ くだもの	ぶどうパン カレイ・パン粉・カレー粉・パセリ粉・オリーブ油 大根・胡瓜・人参・酢・醤油・オリーブ油・塩・しらす・ごま えのき・キャベツ・人参・玉葱・中華だし・塩	黒ごまビスケット・牛乳 たこ焼き風おにぎり・牛乳 米・キャベツ・酒・塩・生姜・葱・醤油・ごま油 ウスター・ケチャップ・かつお節・青のり
30 木	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 のりじゃこ和え 大根の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・刻み昆布・酒・醤油・生姜・砂糖 ほうれん草・キャベツ・人参・しらす・醤油・もみのり・ごま 大根・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	干し芋・牛乳 おからココアボール・牛乳 おから・ホットケーキ粉・豆乳バター・砂糖 ココア・干しぶどう
31 金	ごはん チキンチャップ 南瓜のきんぴら ほうれん草の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・小麦粉・ケチャップ・ウスター・砂糖・みりん 南瓜・人参・ごま油・砂糖・醤油・ごま ほうれん草・えのき・人参・玉葱・豆腐・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 アップルパイ・牛乳 ぎょうざ皮・りんご・砂糖・グラニュー糖