

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	金	<div style="text-align: center;">  <h2>冬休み(12/29~1/3)</h2> </div>								
2	土									
4	月									
5	火	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	サーモンの塩バター煮 (サーモン、玉葱、塩、コンソメ、バター)	★ソーミンチャンプルー (沖縄県) (そらめん、ツナ缶、もやし、人参、オイスターソース、中華あじ、油)	たたきごぼう (ごぼう、醤油、酢、砂糖、白ごま)	スープ (鶏ガラ) (キャベツ、しめじ)		メープルパン 牛乳
6	水	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	ウインナーの卵とじ (ウインナー、卵、玉葱、人参、鶏ガラ、スキム、油)	ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)	キャベツの和風サラダ (キャベツ、ひじき、マヨ、ポン酢、かつお節)	すまし汁 (青梗菜、なす)		ソース焼きそば 麦茶 (中華麺、鶏挽肉、もやし、にら、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、油)
7	木	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	ぶりのガーリック照り焼き (ぶり、おろしにんにく、醤油、みりん、酒)	栗きんとん (さつま芋、栗甘露煮、砂糖、みりん、塩)	ほうれん草のなめたけ和え (ほうれん草、もやし、なめ茸、醤油)	みそ汁 (玉葱、舞茸)		七草がゆ 麦茶 (精白米、七草、めんつゆ、塩)
8	金	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、人参、甜麵醬、味噌、醤油、砂糖、酒、ごま油)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、油揚げ、醤油、砂糖)	白菜のさっぱりサラダ (白菜、水菜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	スープ (中華あじ) (ハム、わかめ、白ごま)		ヨーグルト カル鉄ウエハース 麦茶 (ヨーグルト、パイン缶、ブルーベリー、砂糖、スキム)
9	土	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	シリアライス (豚肉、レタス、トマト、玉葱、醤油、みりん、おろしにんにく、おろし生姜、マヨ、ごま油)	コンソメポテト (じゃが芋、コンソメ、パセリ粉)			りんご	カップケーキ 牛乳 (ホットケーキmix、レーズン、牛乳、砂糖、スキム)
11	月	<div style="text-align: center;">  <h2>成人の日</h2> </div>								
12	火	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	あじのねぎ塩焼き (あじ、長葱、ごま油、塩、おろし生姜)	青梗菜のオイマヨ炒め (青梗菜、もやし、オイスターソース、醤油、マヨ、油)	★のつべい汁 (大分県、熊本県など) (鶏肉、大根、人参、里芋、醤油、みりん、めんつゆ、片栗粉、油)			オニオンブレッド 牛乳
13	水	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	肉豆腐 (豚肉、木綿豆腐、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)	大根のおかか煮 (大根、醤油、みりん、砂糖、かつお節)	もずく酢 (もずく、もやし、醤油、酢、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、わかめ)		あんかけラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽肉、白菜、にら、醤油、鶏ガラ、塩、片栗粉、ごま油)
14	木	麦茶		ひじきと梅のご飯 (精白米、ひじき、カリカリ梅、醤油、みりん、塩)	チーズinハンバーグ (豚肉、鶏挽肉、玉葱、しめじ、えのき、チーズ、卵、パン粉、牛乳、デシグラス塩、ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩、スキム)	キャベツのソテー (キャベツ、ベーコン、長葱、鶏ガラ、オイスターソース、ごま油)	かぼちゃのフレンチサラダ (南瓜、胡瓜、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	スープ (コンソメ) (水菜、白菜)	みかん	アップルパイ~バニラアイス添え~ 牛乳 (りんご、パイシート、卵、砂糖、レモン汁、無塩バター、バニラアイス)
15	金	牛乳 ブルー		ごはん(精白米・押麦)	豚肉のトマト煮 (豚肉、キャベツ、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、鶏ガラ、砂糖、スキム、オリーブ油)	こんにゃくのバター醤油炒め (糸こんにゃく、醤油、バター)	★きりざい (青森県) (小松菜、人参、たくあん、納豆、醤油、白ごま)	スープ (鶏ガラ) (さつま芋、白ごま)		シュガーレーズンパン 牛乳
16	土	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	冬野菜の和風カレー (豚肉、大根、長葱、人参、カレールー、みそ、醤油、スキム、油)	グリーンサラダ (レタス、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩、パセリ粉)			いよかん	みそマヨ焼きおにぎり 麦茶 (精白米、みそ、みりん、マヨ、スキム)
18	月	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	★治部煮 (石川県) (鶏肉、小松菜、大根、人参、舞茸、醤油、みりん、砂糖、酒、小麦粉)	のりしお大豆 (大豆、青のり、塩、砂糖、オリーブ油)	胡瓜の塩昆布和え (きゅうり、もやし、塩昆布、醤油)	みそ汁 (とろろ昆布、あさつき)		ケーキサレ 牛乳 (ホットケーキmix、ベーコン、玉葱、ピザ用チーズ、牛乳、スキム)
19	火	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	かじきの塩バター煮 (かじきまぐろ、玉葱、塩、コンソメ、バター)	レバーケチャップ (鶏レバー、鶏むね肉、にら、ケチャップ、牛乳、鶏ガラ、おろしにんにく、油)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー、酢、砂糖、塩)	スープ (鶏ガラ) (キャベツ、人参)		ベリークリームチーズサンド 牛乳 (ロールパン、ブルーベリージャム、クリームチーズ)
20	水	牛乳		親子丼 (精白米、鶏肉、卵、玉葱、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、酒、スキム、油)	キャベツの和風サラダ (キャベツ、ひじき、マヨ、ポン酢、かつお節)			みそ汁 (ほうれん草、もやし)	バナナ	鮭とわかめのご飯 麦茶 (精白米、鮭フレーク、炊き込みわかめ、醤油)
21	木	牛乳 ブルー		ごはん(精白米・押麦)	かれいのガーリック照り焼き (かれい、おろしにんにく、醤油、みりん、酒)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	ほうれん草のなめたけ和え (ほうれん草、もやし、なめ茸、醤油)	すまし汁 (玉葱、舞茸)		カレー焼きそば 麦茶 (中華麺、豚挽肉、キャベツ、コーン缶、中濃ソース、ウスターソース、カレー粉、鶏ガラ、油)
22	金	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、人参、甜麵醬、味噌、醤油、砂糖、酒、ごま油)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、油揚げ、醤油、砂糖)	白菜のさっぱりサラダ (白菜、水菜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	スープ (鶏ガラ) (ハム、わかめ、白ごま)		キャラメルブレッド 牛乳
23	土	牛乳		ナポリタン (スパゲティ、ハム、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、砂糖、スキム、オリーブ油)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、中華あじ、バター、スキム)				みかん	ゆかりご飯 麦茶 (精白米、ゆかり、塩昆布)
25	月	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	★鶏のザンギ (北海道) (鶏肉、醤油、みりん、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)	塩きんぴら (ごぼう、糸こんにゃく、人参、鶏ガラ、塩、油)	ひじきの梅サラダ (ひじき、キャベツ、梅干し、醤油、酢、砂糖)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		さつま芋きな粉 煮干し 牛乳 (さつま芋、きな粉、砂糖、スキム、油)
26	火	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	さわらのねぎ塩焼き (さわら、長葱、ごま油、塩、おろし生姜)	青梗菜のオイマヨ炒め (青梗菜、もやし、オイスターソース、醤油、マヨ、油)	カリフラワーのごま和え (カリフラワー、白ごま、醤油、砂糖)	★呉汁 (鹿児島県) (大豆、大根、しめじ、みそ)		セサミブレッド 牛乳
27	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ごまみそ肉豆腐 (豚肉、木綿豆腐、長葱、人参、白ごま、みそ、醤油、みりん、砂糖、油)	大根のおかか煮 (大根、醤油、みりん、砂糖、かつお節)	もずく酢 (もずく、もやし、醤油、酢、砂糖)	すまし汁 (ごぼう、わかめ)		トマトラーメン 麦茶 (中華麺、ハム、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)
28	木	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	ちくわのカレーソテー (ちくわ、玉葱、赤ピーマン、カレー粉、中華あじ、油)	キャベツの塩昆布炒め (キャベツ、もやし、ツナ缶、塩昆布、鶏ガラ、醤油、ごま油)	里芋の和風サラダ (里芋、桜エビ、コーン缶、めんつゆ、マヨ、スキム)	スープ (鶏ガラ) (水菜、白菜)		★五平餅 (長野県、岐阜県など) 麦茶 (精白米、みそ、みりん、砂糖、白ごま)
29	金	りんご	牛乳 りんご	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のトマト煮 (豚肉、キャベツ、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、鶏ガラ、砂糖、スキム、オリーブ油)	こんにゃくのバター醤油炒め (糸こんにゃく、醤油、バター)	★もみうり (奈良県) (胡瓜、わかめ、酢、砂糖、塩、白ごま)	スープ (コンソメ) (南瓜、春雨)		ココアロール 牛乳
30	土	牛乳		ごはん(精白米・押麦)	クリームシチュー (ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキム、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)			バナナ	納豆ピザ 牛乳 (餃子の皮、納豆、醤油、マヨ、青のり、ピザ用チーズ)

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

<今月のポイント>

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

今月は1月の前半と後半で同じメニュー(サイクルメニュー)になっています。

全国各地の郷土料理を取り入れました。日本食の魅力が伝わると嬉しいです。今年も元気で楽しく過ごせますように…