



		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	月	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	八宝菜 <small>(豚肉、白菜、人参、きくらげ、もやし、酒、砂糖、塩、オイスターソース、鶏ガラ、片栗粉、油)</small>	大根の味噌煮 <small>(大根、味噌、砂糖、みりん)</small>	南瓜のごま和え <small>(南瓜、白ごま、砂糖、醤油)</small>	スープ(中華あじ) <small>(えのき、レタス)</small>		塩ラーメン <small>(中華麺、なると、キャベツ、コーン缶、鶏ガラ、塩、油)</small>	麦茶
2	火		牛乳	恵方巻き <small>(精白米、ツナ缶、カニカマ、胡瓜、海苔、酢、砂糖、塩、マヨネーズ、スキム)</small>	キャベツとハムのソテー <small>(キャベツ、玉葱、ハム、おろしにんにく、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	豚汁 <small>(豚肉、人参、大根、ごぼう、板こんにやく、油)</small>				マロンブレッド	牛乳
3	水		牛乳	ごはん(精白米)	高野豆腐のそぼろ煮 <small>(高野豆腐、鶏挽肉、長葱、人参、しめじ、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	カリフラワーとツナのカレー炒め <small>(カリフラワー、ツナ缶、カレー粉、中華あじ、酒、油)</small>	コロコロ胡瓜 <small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>	みそ汁 <small>(あさつき、もやし)</small>		鶏ごぼうごはん <small>(精白米、鶏肉、ごぼう、醤油、砂糖、油)</small>	麦茶
4	木		麦茶	ふりかけごはん <small>(精白米、かつお節、醤油、みりん、白ごま)</small>	味噌カツ風から揚げ <small>(鶏肉、おろしにんにく、おろし生姜、塩、酒、片栗粉、赤味噌、砂糖、醤油、油)</small>	白菜の旨煮 <small>(白菜、油揚げ、醤油、酒、みりん)</small>	ざくざくコーンサラダ <small>(レタス、人参、コーン缶、コーンフレーク、粉チーズ、塩、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(さつま芋、青梗菜)</small>	いよかん	いちごレアチーズケーキ <small>(いちご、クリームチーズ、ヨーグルト、レモン果汁、ゼラチン、砂糖、ビスケット、無塩バター)</small>	牛乳
5	金		プルーン牛乳	ごはん(精白米)	たらのチーズ焼き <small>(たら、ピザ用チーズ、塩、パセリ粉)</small>	五目豆 <small>(鶏肉、大豆、ごぼう、人参、こんにやく、醤油、砂糖、みりん、酒、油)</small>	大根サラダ <small>(大根、水菜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	スープ(コンソメ) <small>(白菜、春雨)</small>		豚まんおやき	牛乳
6	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	焼きそば <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ニラ、中濃ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油)</small>	中華サラダ <small>(大根、胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>			バナナ	梅ごはん <small>(精白米、カリカリ梅、大葉、白ごま、醤油、みりん)</small>	麦茶
8	月		牛乳	ごはん(精白米)	ゆかりチキン <small>(鶏肉、ゆかり、醤油、酒)</small>	わかめの炒め物 <small>(わかめ、もやし、中華あじ、塩、おろしにんにく、油)</small>	ひよこ豆入りコールスロー <small>(キャベツ、胡瓜、ひよこ豆、マヨ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(人参、切り干し大根)</small>		和風スパゲッティ <small>(スパゲッティ、ベーコン、しめじ、ほうれん草、醤油、中華あじ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	麦茶
9	火		牛乳	ごはん(精白米)	オムレツ <small>(卵、ベーコン、ほうれん草、玉葱、中華あじ、スキム、油)</small>	ひじきの炒り煮 <small>(ひじき、人参、糸こんにやく、醤油、砂糖、油)</small>	ゆでカリフラワー <small>(カリフラワー、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(キャベツ、しめじ)</small>		あんずジャムパン <small>(白パン、あんずジャム)</small>	牛乳
10	水		牛乳	ごはん(精白米)	さわらのごま味噌焼き <small>(さわら、味噌、砂糖、みりん、白ごま、スキム)</small>	白滝のねぎ炒め <small>(白滝、玉葱、あさつき、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	ナムル <small>(ほうれん草、もやし、人参、白ごま、醤油、塩、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		チャーハン <small>(精白米、ツナ缶、キャベツ、鶏ガラ、醤油、酒、ごま油)</small>	麦茶
11	木	<b>建国記念の日</b>									
12	金		牛乳	ごはん(精白米)	鶏肉の甘酢炒め <small>(鶏肉、赤パプリカ、玉葱、さつま芋、醤油、酢、砂糖、みりん、ごま油、片栗粉)</small>	がんもの煮物 <small>(がんも、人参、醤油、砂糖、みりん、酒)</small>	梅おかか和え <small>(もやし、ほうれん草、梅干し、かつお節、醤油、砂糖)</small>	スープ <small>(わかめ、白ごま)</small>		とちおとめブレッド	牛乳
13	土	牛乳	牛乳	ピビンバごはん <small>(精白米、豚挽肉、人参、もやし、ほうれん草、醤油、砂糖、塩、ごま油)</small>	かぶの即席漬け <small>(かぶ、かぶの葉、昆布茶、塩)</small>				りんご	チーズスコーン <small>(ホットケーキmix、無塩バター、牛乳、粉チーズ、スキム)</small>	牛乳
15	月		牛乳	ごはん(精白米)	八宝菜 <small>(豚肉、白菜、人参、きくらげ、もやし、酒、砂糖、塩、オイスターソース、鶏ガラ、片栗粉、油)</small>	大根の味噌煮 <small>(大根、味噌、砂糖、みりん)</small>	南瓜のごま和え <small>(南瓜、白ごま、砂糖、醤油)</small>	スープ(中華あじ) <small>(えのき、レタス)</small>		豆乳きな粉プリン <small>(豆乳、砂糖、ゼラチン、きな粉、黒蜜)</small>	カル鉄ウエハース 麦茶
16	火		牛乳	ごはん(精白米)	ぶりの幽庵焼き <small>(ぶり、ゆず、醤油、酒、みりん)</small>	金時煮豆 <small>(金時豆、砂糖、塩)</small>	ささみと菜の花のポン酢和え <small>(鶏ささみ、菜の花、玉葱、ポン酢、酒、砂糖、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(南瓜、ほうれん草)</small>		セサミブレッド	牛乳
17	水		牛乳	ごはん(精白米)	麻婆豆腐 <small>(豚挽肉、木綿豆腐、長葱、ニラ、甜麺醬、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉)</small>	カリフラワーとツナのカレー炒め <small>(カリフラワー、ツナ缶、カレー粉、醤油、酒)</small>	コロコロ胡瓜 <small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(あさつき、もやし)</small>		バナナケーキ <small>(ホットケーキmix、バナナ、砂糖、牛乳、スキム、無塩バター)</small>	牛乳
18	木		プルーン牛乳	ごはん(精白米)	かじきのチーズ焼き <small>(かじき、ピザ用チーズ、塩、パセリ粉)</small>	五目豆 <small>(鶏肉、大豆、ごぼう、人参、こんにやく、醤油、砂糖、みりん、酒、油)</small>	大根サラダ <small>(大根、水菜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	スープ(コンソメ) <small>(白菜、春雨)</small>		焼きうどん <small>(うどん、豚肉、キャベツ、もやし、醤油、みりん、鶏ガラ、ごま油)</small>	麦茶
19	金		牛乳	ごはん(精白米)	ウインナーのケチャップ煮 <small>(ウインナー、キャベツ、玉葱、ピーマン、ケチャップ、鶏ガラ、砂糖、酒、油)</small>	ゆでさつま芋 <small>(さつま芋、塩)</small>	おからマヨサラダ <small>(おから、ハム、人参、胡瓜、マヨ、スキム)</small>	豆乳みそ汁 <small>(油揚げ、小松菜)</small>		粒あんパン	牛乳
20	土	牛乳	牛乳	えびのクリームスパゲティ <small>(スパゲッティ、むきえび、小松菜、玉葱、エリンギ、ホワイトソース缶、コンソメ、牛乳、塩、スキム、油)</small>	パズルトマト <small>(トマト、パズル粉、塩、レモン果汁、オリーブ油)</small>				いちご	さつま芋きな粉 <small>(さつま芋、きな粉、砂糖、油)</small>	牛乳
22	月	バナナ	バナナ牛乳	ごはん(精白米)	千草焼き <small>(卵、豚挽肉、ほうれん草、玉葱、しめじ、砂糖、醤油、塩、スキム、油)</small>	ひじきの炒り煮 <small>(ひじき、人参、糸こんにやく、醤油、砂糖、油)</small>	ゆでカリフラワー <small>(カリフラワー、塩)</small>	みそ汁 <small>(なめこ、あさつき)</small>		ちゃんぽん麺 <small>(中華麺、豚肉、白菜、コーン缶、おろしにんにく、おろし生姜、鶏ガラ、牛乳、醤油、油)</small>	麦茶
23	火	<b>天皇誕生日</b>									
24	水		牛乳	ごはん(精白米)	さばのごま味噌焼き <small>(さば、味噌、砂糖、みりん、白ごま、スキム)</small>	白滝のねぎ炒め <small>(白滝、玉葱、あさつき、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	ナムル <small>(ほうれん草、もやし、人参、白ごま、醤油、塩、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		高菜ごはん <small>(精白米、高菜漬け、白ごま、醤油、油)</small>	麦茶
25	木		牛乳	ごはん(精白米)	鶏肉の甘酢炒め <small>(鶏肉、赤パプリカ、玉葱、さつま芋、醤油、酢、砂糖、酒、ごま油、片栗粉)</small>	がんもの煮物 <small>(がんも、人参、醤油、砂糖、みりん、酒)</small>	梅おかか和え <small>(もやし、ほうれん草、梅干し、かつお節、醤油、砂糖)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(わかめ、白ごま)</small>		味噌蒸しパン <small>(ホットケーキmix、味噌、黒砂糖、牛乳、スキム、油)</small>	牛乳
26	金		牛乳	ごはん(精白米)	照り焼きチキン <small>(鶏肉、醤油、みりん、おろしにんにく、おろし生姜)</small>	わかめの炒め物 <small>(わかめ、もやし、中華あじ、塩、おろしにんにく、油)</small>	ひよこ豆入りコールスロー <small>(キャベツ、胡瓜、ひよこ豆、マヨ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(人参、切り干し大根)</small>		黒糖レーズンロール	牛乳
27	土	牛乳	牛乳	ハヤシライス <small>(精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、ハヤシラク、中濃ソース、ウスターソース、中華あじ、ケチャップ、スキム、油)</small>	スティック胡瓜 <small>(胡瓜、塩、昆布茶)</small>				みかん	わかめおにぎり <small>(精白米、炊き込みわかめ、白ごま)</small>	麦茶

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

★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。

★今年の節分は124年ぶりに2月2日です。恵方の方角は、南南東やや南です。

<今月のポイント>

今月は豆(大豆、金時豆、ひよこ豆)や豆を加工した食品(木綿豆腐、高野豆腐、がんも、油揚げ、きな粉、豆乳)を取り入れた献立になっています。まだこれからも寒くなってきましたが、寒さに負けずに元気に活動できるような献立を目指して作りました。