

11日・・・鏡開き  
 14日・・・お誕生日会(うさぎ組・幼児)  
 19日・・・お誕生日会(ひよこ組・りす組)  
 2月1日・・・お誕生日会(ひよこ組・りす組)



# 1月 給食献立表



社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
1/1 (土)	年末年始休み						
1/3 (月)	年末年始休み						
1/4 (火)	ツナのキーマカレー 卵焼き ひじきサラダ	米 じゃがいも カレールウ(乳)	ツナ 卵	玉ねぎ 人参 青のり	コンソメ 醤油 みりん 醤油	ブチゼリー	ナポリタン スパゲティ 玉ねぎ 人参 ケチャップ コンソメ 砂糖 オリブ油 お茶
1/5 (水)	ごはん カレーのにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 さつまいものすまし汁	米	カレイ	にんにく しょうが 切干大根 人参 玉ねぎ わかめ	酒 醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 みりん 酒	ブチゼリー	もちもちドーナツ ホットケーキミックス 白玉粉 豆乳 油 お茶
1/6 (木)	ごはん 和風オムレツ きんぴらごぼう しめじのみそ汁	米 油	卵 牛挽肉	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ 人参	醤油 みりん 醤油 みりん 砂糖 みそ	オレンジ	ジャーマンポテト じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 粉チーズ(乳) コンソメ 牛乳
1/7 (金)	ごはん サバのごまみそ焼き かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁	米 ごま	サバ		酒 白みそ 砂糖 みりん 酒 醤油 みりん	みかん	七草粥 米 七草 塩 牛乳
1/8 (土)	ごはん サケの塩麹焼き 高野豆腐の煮物 わかめのすまし汁	米	サケ 高野豆腐	玉ねぎ 人参 グリンピース わかめ しめじ	酒 塩麹 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	ブチゼリー	菓子パン メロンパン(卵・乳) 牛乳
1/10 (月)	成人の日						
1/11 (火)	ごはん ブリの照り焼き 大根の煮物 れんこんのみそ汁	米	ブリ	しょうが 大根 人参 グリンピース れんこん 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん みそ	みかん	ぜんざい 小豆 砂糖 塩 栗の甘露煮 牛乳
1/12 (水)	ごはん 麻婆白菜 ナムル 卵の中華スープ	米 油 片栗粉	豚挽肉 豆腐	白菜 人参 しいたけ しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ニラ	鶏ガラの素 酒 醤油 砂糖 みそ 醤油 砂糖 鶏ガラの素 醤油	バナナ	じゃがいものチーズボール じゃがいも チーズ(乳) 片栗粉 塩 パセリ 牛乳
1/13 (木)	パン タラのムニエル キャベツのマリネ パプリカのスープ	パン(乳) 薄力粉 バター(乳) 油	タラ		酒 コンソメ 酢 砂糖 醤油 コンソメ	りんご	炊き込みごはん 米 鶏肉 ごぼう 人参 しいたけ 薄揚げ 醤油 みりん 牛乳
1/14 (金)	カレーライス ハンバーグ フライドポテト かぼちゃスープ	米 カレールウ(乳) パン粉	合挽肉 卵 牛乳 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ 人参	コンソメ 砂糖 醤油 塩 コンソメ	ブチゼリー	ホットケーキ ホットケーキミックス 卵 牛乳 バター(乳) 油 みかん缶 生クリーム(乳) 砂糖 ぞうじのみチョコアイス(卵・乳) ヤクルト(乳)
1/15 (土)	ごはん カレーのゆかり焼き ひじきの煮物 麩のみそ汁	米	カレイ	ゆかり ひじき 人参 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん 醤油 みりん みそ	ブチゼリー	菓子パン ホワイトミルクパン(卵・乳) 牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
1/17 (月)	焼き鶏丼	米	鶏肉 錦糸卵	刻みのり	酒 醤油 みりん 砂糖	ブチゼリー	焼きいも
	ひじきのおかか和え		かつお節	ひじき コーン わかめ	酢 砂糖 醤油		さつまいも
	麩のみそ汁	麩		人参 玉ねぎ	みそ		牛乳
1/18 (火)	ごはん	米				みかん	春巻き
	タラの和風あんかけ	片栗粉	タラ	玉ねぎ 人参 しょうが	酒 醤油 みりん		春巻きの皮 ビーフン 油 豚肉 人参 ニラ しょうが にんにく 醤油 鶏ガラの素 酒
	白和え	ねりごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ 醤油 みりん 砂糖		牛乳
	かき玉汁		卵	玉ねぎ ねぎ	酒 醤油 みりん		牛乳
1/19 (水) <small>お誕生日会 ひよこ組・りす組</small>	わかめごはん	米		わかめ	塩	ブチゼリー	りんごケーキ
	ごぼう入りミートボール	片栗粉 パン粉	合挽肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参	ソース 砂糖 醤油 ケチャップ		薄力粉 バター(乳) 卵 砂糖 牛乳 生クリーム(乳) りんご ベーキングパウダー
	ブロッコリーのソテー	油	卵	ブロッコリー パプリカ もやし	コンソメ		牛乳
	人参のスープ			人参 玉ねぎ エリンギ	コンソメ		牛乳
1/20 (木)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	サワラの西京焼き		サワラ		白みそ 醤油 酒 みりん 砂糖		ココアヨーグルト(乳)
	厚揚げとかぶの煮物		厚揚げ	かぶ 人参	醤油 みりん		
	ごぼうのすまし汁			キャベツ しいたけ ごぼう	酒 醤油 みりん		お茶
1/21 (金)	みそラーメン	中華麺 ごま油	豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 コーン	鶏ガラの素 酒 みそ みりん	パイナップル	しらすと卵のまぜごはん
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵)		人参 きゅうり			米 しらす 卵 わかめ ごま 塩
							牛乳
1/22 (土)	ごはん	米				ブチゼリー	菓子パン
	サケのしょうが焼き		サケ	しょうが	酒 醤油 みりん		練乳いちごパン(卵・乳)
	切干大根の煮物			切干大根 人参	醤油 みりん		
	えのきのすまし汁			玉ねぎ えのき わかめ	酒 醤油 みりん		牛乳
1/24 (月)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	ブリの香味焼き		ブリ	にんにく しょうが 白ねぎ	酒 醤油 みりん		ソファールヨーグルト(乳)
	人参しりしり	油	ツナ	人参 もやし	醤油 みりん		
	白菜のみそ汁			白菜 しいたけ 人参	みそ		お茶
1/25 (火)	カレーライス	米 じゃがいも カレールー(乳)	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ	酒	オレンシ	おからパウンドケーキ
	切干大根の卵とじ		卵	切干大根 人参 グリンピース	醤油 みりん		薄力粉 ベーキングパウダー バター(乳) 砂糖 卵 おから
							牛乳
1/26 (水)	ごはん	米				パイナップル	松風
	サバの揚げ団子	薄力粉 油	サバ	人参 しょうが	醤油 酒		薄力粉 卵 砂糖 醤油 ごま 重曹 こしあん 粉寒天
	白菜の梅和え			白菜 人参 梅干し	醤油 みりん		牛乳
	かぶのすまし汁			かぶ しいたけ 玉ねぎ	酒 醤油 みりん		牛乳
1/27 (木)	ごはん	米				みかん	キャロットチーズパン
	肉豆腐	油	牛肉 豆腐	玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	酒 醤油 みりん 砂糖		強力粉 砂糖 塩 バター(乳) スキムミルク(乳) 卵 人参 ドライイースト チーズ(乳)
	春雨サラダ	春雨 すりごま ごま油	卵	パプリカ きゅうり	醤油 砂糖 酢		牛乳
	さつまいものみそ汁	さつまいも		ねぎ 玉ねぎ	みそ		牛乳
1/28 (金)	パン	パン(乳)				フグ ルーツ	納豆の子チミ
	サケとほうれん草のグラタン	薄力粉 パン粉 バター(乳) マカロニ	サケ 豆乳 チーズ(乳)	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	コンソメ		薄力粉 片栗粉 卵 納豆 玉ねぎ 人参 ニラ ごま油
	キャベツサラダ	マヨネーズ(卵)	卵	キャベツ きゅうり			牛乳
	エリンギのスープ			エリンギ 人参 玉ねぎ	コンソメ		牛乳
1/29 (土)	ごはん	米				ブチゼリー	菓子パン
	カレイのごま焼き	ごま	カレイ		酒 醤油 みりん		北海道ミルクパン(卵・乳)
	ひじきの煮物			ひじき 人参	醤油 みりん		
	玉ねぎのすまし汁	麩		玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		牛乳
1/31 (月)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	のり塩チキン		鶏肉	青のり	酒 塩麹		ココアヨーグルト(乳)
	白菜の煮浸し			白菜 人参	醤油 みりん		
	なめこのみそ汁			なめこ 切干大根 わかめ	みそ		お茶
2/1 (火) <small>お誕生日会 ひよこ組・りす組</small>	パン	パン(乳)				ブチゼリー	人参とかぼちゃのケーキ
	牛肉のカレーポテト焼き	じゃがいも 油 パン粉	牛挽肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン	カレー粉 コンソメ 酒		人参 かぼちゃ 油 きび糖 卵 ホットケーキミックス
	キャベツとツナのサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり パプリカ	酢 砂糖 醤油		牛乳
	コンソメスープ			人参 しめじ わかめ	コンソメ		牛乳
2/2 (水)	ごはん	米				オレンシ	ハムチーズ蒸しパン
	サケの西京焼き		サケ		白みそ 砂糖 酒 みりん 醤油		ホットケーキミックス 卵 牛乳 チーズ(乳) ハム 油
	豆腐の卵あんかけ	片栗粉	豆腐 卵	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	麩		玉ねぎ しいたけ	酒 醤油 みりん		牛乳