2025年01月分の献立

				1 (zk)	2(木)	3(金)	4(土)
午前				1 (/3 //	2(1)	<u> </u>	牛乳
昼食							みそ炒め丼、りんご、はるさ めスープ(はくさい・ごま)
午後							さつまいもの豆乳汁粉
	5(日)	6(月)	7(火)	8(zk)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		鶏肉と小松菜のクリームライス、わかめスープ(もやし)、かぶのあちゃら漬け、 もも缶	御飯、みそ汁(じゃがいも・ねぎ)、さばの焼きおろし煮、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、りんご	御飯、みそ汁(たまねぎ・切 干だいこん)、豆腐の五目焼 き、チンゲン菜のとろみ炒め (えのき)、みかん	ん、りんご	うまみ豆ごはん、冬野菜の鍋 風煮、こまつなのごま和え、 バナナ	豚丼、みかん、ほうれん草の ナムル(人参・ごま)
午後		米粉肉まん	米粉蒸しパン・小豆	豆乳もち	おやつ小魚(ごま)、蒸し	ヨーグルトケーキ・豆乳	米粉お好みもち (えび)
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ひじきごはん(鶏肉)、すまし汁(こまつな・えのき)、 わかさぎの海苔ごま揚げ、ゆ でブロッコリー、バナナ	御飯、わかめスープ、ポーク ビーンズ、キャベツのごまサ ラダ、みかん	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、さわらの五目とろみ煮(冬)、ベイクド里芋(青のり)、りんご	さつま芋御飯(黒ごま)、豆腐のすまし風煮(ほうれん草)、筑前煮(だいこん)、フルーツカクテル(もも)	ビーフン五目(えび)、みかん、中華スープ(いも・チンゲン菜・えび)
午後			ツナクリームパン	にんじんおやき	フライドポテト	ポテトチップ60g	おはぎ(きな粉)
							0010.6 (6.04%)
	19(日)	20(月)	21(火)	22(zk)	23(木)	24(金)	25(土)
午前	19(日)	20(月) ^{牛乳}	21(火) ^{牛乳}	牛乳	牛乳	牛乳	· ·
午前昼食	19(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ					25(土)
	19(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮	牛乳 御飯、みそ汁 (こまつな・え のき) 、たらの磯辺焼き、里	牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・ わかめ)、厚揚げのそぼろあ ん、キャベツのしらす和え、	牛乳 御販、みそ汁(ナンケン菜・ にんじん)、かじきとごぼう の煮つけ、かぼちゃサラダ (おから・干しぶどう)、バ	牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、に	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ
昼食 午後	19(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月)	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう	牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(水)	牛乳 御飯、みそ汁(ナンケン菜・ にんじん)、かじきとごぼう の煮つけ、かぼちゃサラダ (おから・干しぶどう)、バ ナナ	牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダあげぱん(グラニュー糖)	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
昼食		牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・え のき)、たらの磯辺焼き、里 芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう	牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・ わかめ)、厚揚げのそぼろあ ん、キャベツのしらす和え、 みかん 米粉蒸しパン・さつまいも	牛乳 御飯、みそ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナ クッキー・ストーン 30(木) 牛乳	牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげばん(グラニュー糖)	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
昼食 午後	26(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月)	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(スk) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆで 	牛乳 御飯、みそ汁(ナンケン菜・ にんじん)、かじきとごぼう の煮つけ、かぼちゃサラダ (おから・干しぶどう)、バ ナナ クッキー・ストーン 30(木)	牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダあげぱん(グラニュー糖)	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
昼食 午後 午前	26(日)	中乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月) 牛乳 だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(水) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆでブロッコリー、りんご、鶏む 	牛乳 御飯、みそ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナ クッキー・ストーン 30(木) 牛乳 御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和	牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげぱん(グラニュー糖) 31(金) 牛乳 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャ	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
写食 午後 午前 写食	26(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月) 牛乳 だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、さつま芋のレモン煮、みかん	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ピクルス、もも缶	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(7k) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆでブロッコリー、りんご、鶏むね肉のふっくら焼き 	 牛乳 御販、みぞ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナクッキー・ストーン 30(木) 牛乳 御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、バナナ 	 牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげぱん(グラニュー糖) 31(金) 牛乳 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、みかん 	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
写食 午後 午前 写食	26(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月) 牛乳 だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、さつま芋のレモン煮、みかん	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ピクルス、もも缶	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(7k) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆでブロッコリー、りんご、鶏むね肉のふっくら焼き 	 牛乳 御販、みぞ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナクッキー・ストーン 30(木) 牛乳 御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、バナナ 	 牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげぱん(グラニュー糖) 31(金) 牛乳 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、みかん 	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
写食 午後 午前 写食	26(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月) 牛乳 だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、さつま芋のレモン煮、みかん	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ピクルス、もも缶	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(7k) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆでブロッコリー、りんご、鶏むね肉のふっくら焼き 	 牛乳 御販、みぞ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナクッキー・ストーン 30(木) 牛乳 御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、バナナ 	 牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげぱん(グラニュー糖) 31(金) 牛乳 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、みかん 	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
写食 午後 午前 写食	26(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月) 牛乳 だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、さつま芋のレモン煮、みかん	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ピクルス、もも缶	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(7k) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆでブロッコリー、りんご、鶏むね肉のふっくら焼き 	 牛乳 御販、みぞ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナクッキー・ストーン 30(木) 牛乳 御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、バナナ 	 牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげぱん(グラニュー糖) 31(金) 牛乳 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、みかん 	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ
写食 午後 午前 写食	26(日)	牛乳 中華丼(はくさい)、スープ (じゃがいも・ごま)、甘煮 豆(いんげん豆)、りんご マドレーヌ 27(月) 牛乳 だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、さつま芋のレモン煮、みかん	牛乳 御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、たらの磯辺焼き、里芋と切干大根の旨煮、もも缶 赤飯まんじゅう 28(火) 牛乳 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ピクルス、もも缶	 牛乳 御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん 米粉蒸しパン・さつまいも 29(7k) 牛乳 御飯、豆腐のシチュー、ゆでブロッコリー、りんご、鶏むね肉のふっくら焼き 	 牛乳 御販、みぞ汁(チンケン菜・にんじん)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、バナナクッキー・ストーン 30(木) 牛乳 御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、バナナ 	 牛乳 御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ あげぱん(グラニュー糖) 31(金) 牛乳 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、みかん 	25(土) 牛乳 カレー風味のトマトライス、 りんご、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ