

週間献立表

時間帯	2019/1/7~21 月	2019/1/8~22 火	2019/1/9~23 水	2019/1/10~24 木	H31.1.11 金 鏡開き	H31.1.25 金 森のみんなの日	2019/1/12~26 土
午前 おやつ	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【ブドウパン(朝)】 ぶどうパン	【牛乳 60】 牛乳 【バナナ(朝)】 バナナ	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味
昼 食	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【いわしの満点揚げ】 いわし しらす干し さつまいも 木綿豆腐 本みりん しょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 片栗粉 油 しょうが 【チンゲン菜のツナサラダ】 チンゲンサイ にんじん レタス ツナ油漬缶 ごま油 三温糖 酢 しょうゆ 【大根の味噌汁】 だいこん ほうれんそう 油揚げ 煮干だし汁 米みそ(甘みそ)	【さつま芋ごはん】 米 酒 食塩 さつまいも 【切り干し大根のハンバーグ】 【切干大根のハンバーグ】 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ しょうゆ 切り干しだいこん 凍り豆腐 食塩 豆乳 クワチャップ 中濃ソース 【ひじきの五目煮】 ひじき さやえんどう にんじん だいず水煮缶詰 しょうゆ 本みりん 三温糖 なたね油 板こんにやく 【きゅうりとえのきの味噌汁】 キャベツ 油揚げ いわし(煮干し) 米みそ(甘みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【石狩煮】 さけ さといも ごぼう ねぎ にんじん かつお節 こんぶ(だし用) こんぶ(だし用) 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 三温糖 【お酢イタダ】 【お酢イタダ】 ほうれんそう 酢 食塩 しょうゆ なたね油 コーン缶 【鮎の澄まし汁】 たまねぎ にんじん しめじ 焼ふ(板ふ) こんぶ(だし用) かつお節 しょうゆ 食塩 酢	【けんちんうどん】 ゆでうどん だいこん にんじん さといも ごぼう 鶏もも肉 しめじ こんぶ(だし用) かつお節 三温糖 【豆腐のかわり揚げ】 木綿豆腐 にんじん 生わかめ しらす干し パン粉 片栗粉 食塩 しょうゆ やまといも 油 ごま 【きゅうりとえのきの酢の物】 きゅうり えのきたけ 三温糖 食塩 酢	【豆ごこはん】 七分つき米 米国産大豆(乾) しらす干し 食塩 しょうゆ 酒 【ぶりの照り焼き】 ぶり(焼) しょうゆ 本みりん 三温糖 酒 【小松菜とベーコンのサラダ】 ごま油 ベーコン 【御飯(乾)】 もやし しょうゆ マヨネーズ ごま 【根菜スープ】 ごぼう にんじん だいこん ねぎ さといも 鶏もも肉 コンソメ 食塩	【①チキンバーガー】 白パン 鶏もも肉(皮付き) 三温糖 しょうゆ 酒 本みりん 【②フィッシュバーガー】 白パン かじき しょうゆ 三温糖 片栗粉 小麦粉 なたね油 【御飯(乾)】 七分つき米 【かじきの照り焼き(乾)】 かじき しょうゆ 酒 本みりん 三温糖 【春雨サラダ】 はるさめ にんじん きゅうり ハム ごま油 酢 しょうゆ 食塩 三温糖 【おさつスティック】 さつまいも なたね油 食塩 【白菜スープ】 はるさめ にんじん ベーコン	【もやしみそラーメン】 生中華めん もやし たまねぎ にんじん ごま油 豚肉(ばら) 島がだし汁 しょうゆ 食塩 なたね油 米みそ(甘みそ) 【ツナポテト】 じゃがいも たまねぎ ツナ油漬缶 豆乳マーガリン 【ゆでブロッコリー】 ブロッコリー 食塩 しょうゆ
	7日 【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【七草がゆ】 七分つき米 ごま油 だいこん(葉) だいこん	【牛乳150】 牛乳 【ごまドーナツ】 ホットケーキ粉 木綿豆腐 無塩菜 三温糖 なたね油 【りんご】 りんご りんご	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【きな粉マカロニ】 マカロニ きな粉 砂糖 ごま 【ヨーグルト】 ヨーグルト(加糖)	【牛乳150】 牛乳 【五平餅】 七分つき米 米みそ(甘みそ) 三温糖 ごま 【みかん】 みかん・砂じょう	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【わかめおにぎり(乾)】 七分つき米 わかめ(乾) 食塩 焼きのり 【おしるこ(森)】 ゆであずき缶 白玉粉 上新粉 【りんご】 りんご	【ホットココア(森)】 ココア(ミルクココア) 砂糖 水 牛乳 【牛乳(乾)】 牛乳 【ホットケーキ(森のみんなの日)】 ホットケーキ粉 豆乳 メープルシロップ 豆乳マーガリン 粉糖 【いちご】 いちご	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【鮎おにぎり】 七分つき米 さけ 焼きのり 【みかん】 みかん・砂じょう
午後 おやつ	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【バナナ(朝)】 バナナ	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【ブドウパン(朝)】 ぶどうパン	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味	【牛乳 60】 牛乳 【玄米ぼんせん醤油味】 玄米ぼんせん醤油味
昼 食	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【てくてくぼうず揚げ】 鶏ひき肉 鶏ひき肉 ねぎ パン粉 しょうゆ 豆みそ ワタ肉の皮 油 しょうが 【かみかみサラダ】 きゅうり ごぼう にんじん さきいか ごま油 マヨネーズ 【かぶの味噌汁】 かぶ かぶ・葉 油揚げ いわし(煮干し) 米みそ(甘みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【豆腐の中華風煮】 鶏ひき肉 キャベツ たけのこ(ゆで) 干しいたけ 木綿豆腐 チンゲンサイ 豚肉(肉ス) ごま油 かわおだし汁 三温糖 食塩 しょうゆ 片栗粉 【切り干しとひじきのサラダ】 切り干しだいこん ベーコン コーン缶 きゅうり ひじき 三温糖 しょうゆ ごま油 【春雨スープ】 はるさめ はくさい しいたけ ハム 食塩 コンソメ	【納豆ご飯】 納豆 ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ かつお節 七十分つき米 【鱈の塩こうじ焼き】 さわら 食塩 みりん 酒 【キャベツのごま和え】 キャベツ キヌメ コーン缶 しょうゆ 三温糖 【かぶのコロコロサラダ】 かぶ にんじん きゅうり ベーコン コーン缶 食塩 酢 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し) ねぎ	【ふりかけご飯】 七分つき米 ごま しらす干し ごま油 かつお節 あおのり 【わかさぎのから揚げ】 わかさぎ 三温糖 しょうゆ 酒 本みりん 小麦粉 片栗粉 なたね油 【かぶのコロコロサラダ】 かぶ にんじん きゅうり ベーコン コーン缶 食塩 酢 【さつま芋の味噌汁】 さつまいも 生わかめ ねぎ 煮干だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	【大豆のキーマカレー】 七分つき米 だいず水煮缶詰 豚ひき肉 ねぎ たまねぎ にんにく しょうが なたね油 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース コンソメ 【白菜の和風サラダ】 はくさい きゅうり もやし にんじん ハム しょうゆ 酢 かつお節 【ポトフ】 鶏もも肉 ベーコン かぶ じゃがいも セロリー にんじん コンソメ 食塩	【五目チャーハン】 七分つき米 焼き豚 鶏ひき肉 ねぎ たまねぎ にんじん 油 食塩 こしょう 【じゃが芋と油揚げのサラダ】 じゃがいも 油揚げ きゅうり 食塩 もやし 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 【トマト】 トマト 【大根のスープ】 だいこん にんじん ハム かぶ ほうれんそう コンソメ 食塩	
	【りんごジュース】 りんご天然果汁 【焼きうどん】 ゆでうどん キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン なたね油 しょうゆ 食塩 【みかん】 みかん・砂じょう	【牛乳150】 牛乳 【人参入りハッシュドポテト】 じゃがいも にんじん 豆乳マーガリン 片栗粉 三温糖 コンソメ 油 【りんご】 りんご	【牛乳150】 牛乳 【小豆のスコーン】 ホットケーキ粉 ゆであずき缶 豆乳マーガリン 【アタック野菜】 きゅうり なたね油 だいこん	【牛乳150】 牛乳 【ジャムサンド(食パン)】 食パン 豆乳マーガリン いちごジャム 【みかん】 みかん・砂じょう	【牛乳150】 牛乳 【じゃがいも】 じゃがいも 片栗粉 焼きのり 豆乳マーガリン しょうゆ 【りんご】 りんご	【牛乳150】 牛乳 【コンフレック】 コンフレック 【バナナ】 バナナ	
午後 おやつ	【りんごジュース】 りんご天然果汁 【焼きうどん】 ゆでうどん キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン なたね油 しょうゆ 食塩 【みかん】 みかん・砂じょう	【牛乳150】 牛乳 【人参入りハッシュドポテト】 じゃがいも にんじん 豆乳マーガリン 片栗粉 三温糖 コンソメ 油 【りんご】 りんご	【牛乳150】 牛乳 【小豆のスコーン】 ホットケーキ粉 ゆであずき缶 豆乳マーガリン 【アタック野菜】 きゅうり なたね油 だいこん	【牛乳150】 牛乳 【ジャムサンド(食パン)】 食パン 豆乳マーガリン いちごジャム 【みかん】 みかん・砂じょう	【牛乳150】 牛乳 【じゃがいも】 じゃがいも 片栗粉 焼きのり 豆乳マーガリン しょうゆ 【りんご】 りんご	【牛乳150】 牛乳 【コンフレック】 コンフレック 【バナナ】 バナナ	

※卵を含む食材は使用していません