

2025年1月ランチメニュー

完了期

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
4	土	家庭協力日				
6	月	カレーライス 花野菜サラダ 黄桃缶	ごま蒸しパン お茶	豚ミンチ	じゃがいも,人参,たまねぎ ブロッコリー カリフラワー,人参 黄桃缶	米,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
7	火	赤飯 白身魚の西京焼き さつま芋きんとん 紅白なます お雑煮風	マカロニのみたらし風 お茶	小豆 たら 味噌 かまぼこ		米,もち米,黒ごま きび砂糖 さつま芋 きび砂糖 きび砂糖 麩
8	水	ごはん 豚じゃが ほうれん草のゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁 納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	豚肉	たまねぎ,人参 グリーンピース ほうれん草 人参,ゆかり	米 じゃがいも,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖
9	木	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー 海藻サラダ 人参と玉ねぎのスープ 納豆	ちんすこう お茶	ホキ ちりめん,わかめ 納豆	コーン,パセリ いんげん ブロッコリー 人参 人参 たまねぎ,パセリ	米 マヨドレ キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
10	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 茹でアスパラ 高野豆腐煮 ほうれん草と大根の味噌汁 ちりめん入り納豆	芋ぜんざい お茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 納豆 ちりめん	グリーンアスパラ 人参 人参,いんげん ほうれん草 大根	米 きび砂糖 マヨドレ きび砂糖 白ごま
11	土	中華丼 切干大根サラダ 南瓜と小松菜のスープ	ふりかけおにぎり お茶	豚肉	たまねぎ,はくさい,人参 ピーマン,しめじ 切干大根 きゅうり,人参 南瓜 小松菜	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま
14	火	ごはん さばの南部焼き ほうれん草のお浸し ひじき煮 豆乳味噌汁	レーズンケーキ お茶	サバ ひじき ちくわ 豆腐 豆乳,味噌	ほうれん草 人参,いんげん たまねぎ	米 白ごま,黒ごま キャノーラ油,きび砂糖
15	水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの塩麩和え 小松菜とごぼうの味噌汁 納豆	麩のラスク バナナ お茶	豚肉 豆腐 味噌 納豆	はくさい,たまねぎ,人参 青ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 ごぼう	米 きび砂糖
16	木	ごはん 白身魚の煮付け 胡瓜の酢の物 白菜の磯和え もやしと麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	フライドポテト お茶	たら 刻みのり 味噌 納豆 ちりめん	きゅうり 人参 はくさい 小松菜,人参 もやし 青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 きび砂糖 麩 白ごま
17	金	ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き 蒸しかぼちゃ 野菜サラダ ほうれん草と豆腐のスープ ちりめん入り納豆	ぶどうゼリー お茶	鶏肉 豆腐 納豆 ちりめん	青ねぎ 南瓜 キャベツ きゅうり,人参,コーン ほうれん草	米 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖
18	土	麻婆丼 ブロッコリーの中巻和え さつま芋と白菜のスープ	ごま塩おにぎり お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー 人参 はくさい	米,キャノーラ油,きび砂糖 片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 白すりごま さつま芋

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
20	月	ごはん 白身魚のムニエル 茹でブロッコリー ひじきサラダ 大根と小松菜のスープ ちりめん入り納豆	クラッカーサンド お茶	たら ひじき 納豆 ちりめん	ブロッコリー きゅうり,人参,コーン 大根 小松菜	米 小麦粉,キャノーラ油 マヨドレ,白すりごま きび砂糖 白ごま
21	火	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 麩と玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆	焼き芋 お茶	鶏肉 厚あげ 糸かつお 味噌 納豆 ちりめん	人参,大根,しめじ いんげん 小松菜 もやし,人参 たまねぎ,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 麩 白ごま
22	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 人参しりしり ほうれん草の和え物 豆腐としめじの味噌汁 納豆	お好み焼き お茶	たら ツナ缶 豆腐 味噌 納豆	人参 コーン ほうれん草 はくさい しめじ,青ねぎ	米 片栗粉,キャノーラ油 キャノーラ油 きび砂糖
23	木	ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーのごま和え そうめんの味噌汁 納豆	ちりめんおにぎり お茶	豚肉 ブロッコリー 人参 人参,青ねぎ	キャベツ,たまねぎ,人参 ピーマン ブロッコリー 人参	米 キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖 そうめん
24	金	ごはん ミートローフ 粉ふき芋 グリーンサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	みかんゼリー お茶	合挽きミンチ 青のり粉	たまねぎ にんじん,ゴツ,グリーンピース パイン缶 キャベツ 人参,きゅうり ほうれん草 たまねぎ	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
25	土	ミニふりかけごはん あんかけうどん 白菜の納豆和え	ゆかりおにぎり お茶	食べるいりこ,糸かつお 鶏肉,きざみあげ 納豆	わかめ,ごぼうの素 大根,たまねぎ,人参 ほうれん草 はくさい 小松菜	米,白すりごま うどん きび砂糖,片栗粉 きび砂糖
27	月	ピラフ 揚げささみのレモン風味 スパゲティソテー ブロッコリーサラダ 小松菜とコーンのスープ プチゼリー	アップルケーキ お茶	ツナ缶 ささみ	たまねぎ,パセリ レモン,レモン汁 パセリ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン	米,キャノーラ油 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 スパゲティ キャノーラ油 マヨドレ プチゼリー
28	火	ごはん 豚肉のチャップル いんげんのツナ和え 麩と大根の味噌汁 納豆	五平もち お茶	豚肉 厚あげ,糸かつお 味噌 納豆	人参,たまねぎ,キャベツ 小松菜 いんげん もやし,人参 大根,青ねぎ	米 キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖 麩
29	水	ごはん さばの塩焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう 豆乳味噌汁 納豆	炊き込みおにぎり お茶	サバ ちくわ 厚あげ,豆乳,味噌 納豆	小松菜 はくさい ごぼう 人参 たまねぎ 青ねぎ	米 きび砂糖 白ごま,キャノーラ油,きび砂糖
30	木	ミニふりかけごはん 醤油ラーメン わかめとコーンのサラダ	粉ふき芋 お茶	食べるいりこ,糸かつお 豚肉,昆布 わかめ	わかめ,ごぼうの素 キャベツ,たまねぎ,もやし 人参,青ねぎ コーン ブロッコリー,人参	米,白すりごま 中華そば ごま油 キャノーラ油,きび砂糖
31	金	ごはん あじの竜田揚げ 茹でキャベツ 高野豆腐煮 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆	フルーツポンチ お茶	あじ 高野豆腐 味噌 納豆 ちりめん	キャベツ 人参,いんげん 小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖 じゃがいも 白ごま

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をとのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	日	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ソフトな小魚せん	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい