

1月メニュー

令和 7 年

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	焼きとり丼 味噌汁 (えのき・わかめ)	りんご 牛乳 パン	若鶏もも・煮干し (いりこ) ・みそ・普通牛乳	サラダ油・強化米・パン (市販用)	りんご・根深ねぎ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ・生わかめ
6 月	ご飯 鶏汁 かぶとハムのサラダ	プリン 牛乳 石垣パン	若鶏もも・焼き豆腐・かつお節・ロースハム・普通牛乳	カスタードプリン・強化米・サラダ油・こんにゃく・砂糖・ごま油・薄力粉・さつまいも・無塩バター	ごぼう (ささごぼう)・まこんぶ・かぶ・たまねぎ・にんじん・きゅうり
7 火	七草ずし カリフラワーとゆで卵のカレーサラダ	牛乳 ウエハース スキムミルク (全児) バナナパウンドケーキ	普通牛乳・煮干し (いりこ) ・若鶏もも・油揚げ・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	ウエハース・さといも・強化米・マヨネーズ・ホットケーキミックス・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・せり・干しいたけ・かぶの葉・だいこんの葉・だいずもやし・カリフラワー・パセリ・バナナ
8 水	ご飯 冬野菜の煮付け 栄養サラダ りんご	もも缶 牛乳 プレレンスコーン	若鶏もも・乾いんげんまめ・しらす干し・プロセスチーズ・普通牛乳・鶏卵・生クリーム	強化米・サラダ油・さといも・砂糖・薄力粉・無塩バター・グラニュー糖	もも缶詰・だいこんの葉・にんじん・ごぼう (ささごぼう)・きゅうり・こまつな・りんご
9 木	ご飯 えび入り炒り豆腐 味噌汁 (油揚げ・南瓜・人参・わかめ) みかん	牛乳 クッキー お茶 フライドポテト	普通牛乳・木綿豆腐・むきえび・鶏卵・煮干し (いりこ)・油揚げ・みそ	クッキー・強化米・ごま油・いりごま・砂糖・フライドポテト・サラダ油	にんにく・葉ねぎ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・干しいたけ・かぼちゃ・カットわかめ・みかん
10 金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー 味噌汁 (厚揚げ・大根・わかめ)	牛乳 せんべい お茶 芋ぜんざい	普通牛乳・ペにざけ・粉チーズ・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・あずき	甘辛せんべい・強化米・薄力粉・マヨネーズ・砂糖・さつまいも	コーン缶詰クリーム・ブロッコリー・生わかめ・だいこん・葉ねぎ
11 土	あんかけスパゲティ コーンスープ (玉葱)	バナナ 牛乳 お菓子	ロースハム・普通牛乳	スパゲティ・サラダ油・砂糖・片栗粉・小麦粉あられ	バナナ・たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・トマトケチャップ・コーン缶詰クリーム・パセリ
14 火	チーズカレー コールスローサラダ (切り干し大根) バナナ	フルーチェ スキムミルク (全児) かつぱえびせん	フルーチェ・普通牛乳・ぶたもも・粉チーズ・脱脂粉乳	サラダ油・じゃがいも・強化米・いりごま・マヨネーズ・砂糖・小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・切干しだいこん・バナナ
15 水	エビチャーハン フィッシュナゲット チーズとひじきのサラダ 中華風スープ (たけのこ)	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 ティラミス	普通牛乳・むきえび・鶏卵・乾いんげんまめ・しいら・木綿豆腐・プロセスチーズ・ツナ缶詰・プレーンヨーグルト・クリームチーズ・生クリーム	コーンスナック・サラダ油・強化米・片栗粉・薄力粉・マヨネーズ・砂糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・しょうが・葉ねぎ・ひじき・こまつな・コーン缶詰粒・たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・にら
16 木	ご飯 のっぺ 酢の物 (キャベツ・人参・胡瓜・わかめ) りんご	みかん缶 お茶 富士宮やきそば	若鶏もも・蒸しかまぼこ・ぶたばら	強化米・こんにゃく・さといも・砂糖・中華めん・サラダ油	みかん缶詰・にんじん・だいこん・たけのこ水煮缶詰・干しいたけ・さやえんどう・まこんぶ・きゅうり・キャベツ・カットわかめ・りんご
17 金	ご飯 魚のみぞれかけ 味噌汁 (豆腐・白菜・わかめ) みかん	牛乳 プチロールケーキ スキムミルク (全児) サッポロポテトベジタブル	普通牛乳・しいら・削り節・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	スポンジケーキ・強化米・片栗粉・サラダ油・小麦粉あられ	だいこん・葉ねぎ・はくさい・生わかめ・みかん
18 土	ごぼとん丼 味噌汁 (油揚げ・玉葱)	牛乳 ビスコ 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたばら・油揚げ・煮干し (いりこ)・みそ	ビスケット・サラダ油・砂糖・強化米・パン (市販用)	たまねぎ・ごぼう (ささごぼう)・葉ねぎ
20 月	ご飯 おつけだんご 切り干し大根の和え物	ヨーグルト スキムミルク (全児) 小倉トースト	プレーンヨーグルト・ぶたもも・みそ・ツナ缶詰・脱脂粉乳・こしあん	強化米・薄力粉・さといも・砂糖・いりごま・食パン (市販用)・無塩バター	だいこん・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ・まこんぶ・切干しだいこん・ほうれんそう・刻み昆布
21 火	ご飯 サクラエビのかき揚げ トマト 味噌汁 (油揚げ・里芋・わかめ) バナナ	牛乳 クラッカー 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・さくらえび・煮干し・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)	スナッククラッカー・強化米・さつまいも・薄力粉・サラダ油・さといも・ホットケーキミックス・無塩バター・砂糖	にんじん・たまねぎ・切りみつば・トマト・葉ねぎ・生わかめ・バナナ
22 水	ご飯 大豆の磯煮 拌三絲	りんご スキムミルク (全児) みかん (3時) ビスケット	若鶏もも・大豆水煮缶詰・生揚げ・さつま揚げ・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	強化米・こんにゃく・砂糖・サラダ油・はるさめ・ごま油・いりごま・ビスケット	りんご・にんじん・干しいたけ・だいこん・ごぼう (ささごぼう)・みついしこんぶ・さやいんげん・きゅうり・みかん
23 木	ご飯 生姜焼きのマーマレード風味 味噌汁 (厚揚げ・じゃが芋・小松菜) りんご	牛乳 卵ボーロ お茶 揚げかぼちゃ	普通牛乳・ぶたもも・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ	衛生ボーロ・強化米・サラダ油・じゃがいも	しょうが・マーマレード・にんじん・たまねぎ・赤ピーマン・葉ねぎ・こまつな・りんご・かぼちゃ
24 金	ご飯 白身魚の野菜たっぷり中華風あんかけ 味噌汁 (さつま芋・大根・玉葱)	牛乳 さやえんどう 牛乳 カレーまん	普通牛乳・しいら・煮干し (いりこ)・みそ・ベーコン	小麦粉あられ・強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油・さつまいも・蒸しパンミックス・無塩バター	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・だいこん・葉ねぎ・青ピーマン
25 土	イタリアン オニオンスープ	もも缶 アップルジュース お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉	中華めん・サラダ油・小麦粉あられ	もも缶詰・キャベツ・だいずもやし・たまねぎ・コーン缶詰粒・トマトピューレ・トマトケチャップ・生わかめ・パセリ・りんごジュース
27 月	ご飯 大平汁 小松菜とひじきのごま和え みかん	牛乳 プチドーナツ お茶 ニラチーズチヂミ	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ	ドーナツ (市販用)・強化米・サラダ油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖・いりごま・薄力粉・片栗粉・ごま油	ごぼう (ささごぼう)・だいこん・にんじん・ぶなしめじ・こまつな・ひじき・みかん・にら・たまねぎ
28 火	ご飯 鮭のグラタン風 すまし汁 (豆腐・かまぼこ・ほうれん草)	牛乳 おかき 牛乳 ハートパイ	普通牛乳・ペにざけ・プロセスチーズ・削り節・木綿豆腐・蒸しかまぼこ	あられ・強化米・マカロニ・サラダ油・無塩バター・薄力粉・パン粉・パイ皮・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・生しいたけ・コーン缶詰粒・パセリ・ほうれんそう・葉ねぎ

