

1月 予定献立

2023年

(やまいもアレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
4	水	豚汁		豚もも・豆腐・みそ	じゃが芋・こんにやく・植物油	大根・人参・ごぼう・長ネギ
		スパゲティーサラダ		ハム	スパゲッティ・マヨネーズ	コーン・きゅうり
		フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳		フルーツ
5	木	肉じゃが		牛もも	じゃが芋・糸コシ・植物油・砂糖	人参・玉ねぎ・グリーンピース
		ハムマリネ		ハム		キャベツ・きゅうり・コーン
		フルーツ	牛乳 クッキー	牛乳	小麦粉・マーガリン	フルーツ
6	金	豚肉と豆腐の煮物		豚もも・豆腐	植物油・糸コシ・砂糖	人参・玉ねぎ
		ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	きゅうり・リンゴ・コーン
		フルーツ	牛乳 スイートポテト	牛乳	サツマイモ・砂糖・バター	フルーツ
7	土	挽肉コロッケ		挽肉コロッケ		
		マカロニサラダ		マカロニサラダ		
		牛乳 フルーツ		牛乳		フルーツ
9	月	成人の日				
10	火	大豆五目煮		大豆・鶏ムネ肉	角コシ・植物油・砂糖	大根・人参・ごぼう・しいたけ
		シルバーサラダ		ハム	はるさめ・マヨネーズ・砂糖	きゅうり・コーン
		七草スープ	麦茶	きなこ	コンソメ	キャベツ・白菜・かぶ・にら・水菜・パセリ・大根
		フルーツ	きなこだんご		白玉粉・上新粉・砂糖	フルーツ
11	水	魚の黄金焼		鮭・鶏卵	マヨネーズ 植物油	人参・グリーンピース
		ごま酢和え		厚揚げ・みそ	ごま・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参
		かぶと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳・ベーコン チーズ	食パン	かぶ
		フルーツ	ピザトースト			フルーツ・ピーマン・ケチャップ
12	木	松風焼		鶏ひき・みそ	片栗粉・上新粉・砂糖・ごま	玉ねぎ・しいたけ
		大根サラダ		ハム		大根・きゅうり
		雑煮風汁	牛乳	豚もも・豆腐・ちくわ	植物油	ごぼう・人参・干しいき・長ネギ
		フルーツ	ロールケーキ	牛乳	ロールケーキ	フルーツ
13	金	カレーライス(チキン)		ササミ・スキムミルク	じゃが芋・カレールー・植物油	玉ねぎ・人参・グリーンピース
		ゴボウサラダ		ツナ・みそ	マヨネーズ・ごま	ごぼう・コーン・きゅうり
		牛乳 フルーツ	フルーツポンチ	牛乳		フルーツ
14	土	コーンクリームフライ		コーンクリームフライ		
		ポテトサラダ		ポテトサラダ		
		牛乳 フルーツ		牛乳		フルーツ
16	月	ごぼうハンバーグ		豚ひき	植物油・上新粉・片栗粉	ごぼう・長ネギ
		えのきとツナのおろし和え		ツナ		大根・えのき・水菜
		白菜のスープ	牛乳	ベーコン	コンソメ	白菜・
		ヤクルト	カップケーキ	ヤクルト・牛乳	ホットケーキミックス・バター	レーズン
17	火	サバのみそ煮		サバ・みそ	砂糖	生姜
		おひたし		削り節		ほうれん草・もやし・人参
		呉汁	牛乳	大豆・厚揚げ・みそ		大根・長ネギ
		フルーツ	あべかわマカロニ	牛乳・きなこ	マカロニ・砂糖	フルーツ
18	水	肉豆腐		牛もも・豆腐	植物油・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース
		ミックスサラダ			植物油・	キャベツ・きゅうり・リンゴ・コーン
		小女子佃煮	麦茶	小女子	植物油・砂糖・ごま	
		フルーツ	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン	バニラロール・砂糖	フルーツ
19	木	サンマの揚げおろし煮		サンマ	片栗粉・植物油	なめこ・大根
		菜の花和え				ほうれん草・コーン
		白菜と油揚げのみそ汁	牛乳	厚揚げ・みそ		白菜・しいたけ
		フルーツ	ジャムサンド	牛乳	食パン	フルーツ・いちごジャム

