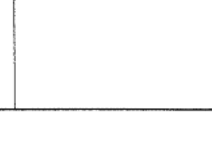
★　1月　ひよこ・かえで　献立表　★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	休園日 	休園日 	ごはん 米 豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう しお 白ごま キャノーラ油 炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	ごはん 米 牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう みりん風 濃口しょうゆ オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	ごはん 米 白身魚のみぞれかけ ホキ こめ粉 かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 削りぶし だし昆布 キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし すとうかめ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	七草みそうどん うどん とりにく 七草セット りょうり酒 かぶ にんじん しめじ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま 	麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にら しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう ごま油 カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ 中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ	成人の日 	ごはん 米 豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし みそしる たまねぎ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削り ぶし	ごはん 米 鶏のねぎみそ焼き とりにく りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 白菜のツナ和え はくさい にんじん ツナ水煮 しお みりん風 濃口しょうゆ すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし 具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ 	牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時			クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶		クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイン お茶 ほうじ茶
3時			ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう 牛乳 牛乳	フライドポテト じゃがいも キャノーラ油 しお 牛乳 牛乳	フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 牛乳 牛乳	そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ 牛乳 牛乳		ぜんざい 小豆 さとう しお お茶 ほうじ茶	さつま芋クッキー こめ粉 ベーキングパウダー さつまいも マーガリン さとう キャノーラ油 牛乳 牛乳	菜めしおにぎり 米 菜めし お茶 ほうじ茶	フルーツ（もも缶） もも缶 牛乳 牛乳	源氏パイ 源氏パイ 牛乳 牛乳

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	31 月
昼食	ごはん 米 鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	ごはん 米 鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお 	ごはん 米 さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ りょうり酒 みりん風 さとう 春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ すまし汁 とうふ あぶらあげ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし 	ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお 	豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 だし昆布 削りぶし オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	ごはん 米 錦の塩焼き さば しお がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	ごはん 米 ポークチャップ ぶたにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ 豚ロースハム キャノーラ油 しお ブイヨン スープ にんじん コーン ブイヨン しお 	ごはん 米 牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそしる しめじ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ缶 ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお 	バンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン 大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん さやいんげん マヨネーズ 	豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	ごはん 米 豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ポンズ みりん風 しお キャノーラ油 ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま みそしる だいこん にんじん 青ねぎ みそ だし昆布
10時	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイン お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	クラッカー クラッカー お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイン お茶 ほうじ茶	ココナッツサブレ ココナッツサブレ お茶 ほうじ茶
3時	クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム 牛乳 牛乳	フルーツ（みかん缶） みかん缶 牛乳 牛乳	セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう 牛乳 牛乳	ゆかりおにぎり 米 ゆかり お茶 ほうじ茶	フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 牛乳 牛乳	ココナッツサブレ 牛乳 牛乳	お麩のラスク ふ マーガリン さとう 牛乳 牛乳	コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン 牛乳 牛乳	ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう 牛乳 牛乳	ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお 牛乳 牛乳	フルーツ（みかん缶） みかん缶 牛乳 牛乳	源氏パイ 源氏パイ 牛乳 牛乳	ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお 牛乳 牛乳