

令和6年度 1月 予定献立表



毎月19日は
ゆりはまうまいデー

今月の
地産地消の食材

こめ・きゅうにゅう・とりにく・ふだにく・ハム・ベーコン・みそ
あぶらあげ・とうふ・あつあげ・だいず・しろねぎ・きゅうり・トマト
たまねぎ・かぼちゃ・しめじだけ・えのきたけ・なす・チンゲンサイ
ピーマン・しょうが・すいか・こまつな

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品・小 魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター
1	月	星空舞ごはん	牛乳	いわしのおかか煮	春雨の和え物 鶏ごぼう汁	いわし かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
2	火	星空舞ごはん	牛乳	かぼちゃのあんかけ	トマトサラダ 厚揚げのみそ汁	ふだにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん	しろねぎ しょうが えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら
3	水	星空舞ごはん	牛乳	豚肉のトマト煮	おかかポテト レタスのスープ	ふだにく かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマトみずに にんじん	にんにく たまねぎ しめじだけ きゅうり レタス えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら
4	木	星空舞ごはん	牛乳	焼きハム	はりはり漬け 夏野菜カレー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり・キャベツ たくあん・たまねぎ しょうが・にんにく なす・コーン えだまめ・りんご	こめ じゃがいも さとう	
5	金	塩ごはん (星空舞)	牛乳	星のコロッケ	野菜炒め 七タ汁 七タゼリー	とりにく ふだにく とうふ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン おくら	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ ゆ ゼリー	あぶら
8	月	ごはん	牛乳	マヒマヒのフライ	コールスローサラダ チキンロングライス	しいら ハム とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	マヨネーズ あぶら ドレッシング
9	火	ごはん	牛乳	さばの塩麹焼き	のり和え キムチスープ	さば かまぼこ ふだにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさいキムチ しろねぎ	こめ さとう	
10	水	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	きゅうりの和え物 たまねぎのみそ汁	とりにく なつとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ パプリカ にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら
11	木	ごはん	牛乳	四川豆腐	ポテトサラダ キャベツのスープ	あつあげ ふだにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しいたけ・たまねぎ にんにく・しょうが コーン・えだまめ キャベツ・しろねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
12	金	ごはん	牛乳	ささみのマヨネーズ焼き	炒めビーフン 豆腐のみそ汁	とりにく みそ ふだにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ さとう ビーフン	マヨネーズ ごまあぶら ごま
16	火	ごはん	牛乳	じゃがいものピリ辛	大豆サラダ 野菜のコンソメ煮	とりにく みそ だいず ふだにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが きゅうり・だいこん コーン・キャベツ	こめ パンこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま ドレッシング
17	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ	ピーマンサラダ 油揚げのみそ汁	とりにく ふだにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ しろねぎ	こめ さとう	ごま マヨネーズ
18	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキンポテト	季節のフルーツミックス もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	にんにく すいか もも パイナップル えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう ナタデココ サイダー	あぶら ごまあぶら ごま