



# 令和7年1月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
04 (土)	ごはん みそ煮込みうどん キウイ	胚芽米、小麦粉、うどん、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、こんぶ	棒チーズ ホットケーキ 牛乳
06 (月)	ごはん すまし汁 松風焼き 野菜ソテー 紅白なます	胚芽米、さつまいも、三温糖、パン粉、焼ふ、油	鶏挽肉、豚肉、みそ、卵、ごま、牛乳、かつお節	だいこん、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、れんこん、黄桃、えのきたけ、ねぎ、芽ひじき、こんぶ、わかめ	ふかし芋 フルーツきんとん
07 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 筑前煮 大根のおかか和え 黒豆	胚芽米、じゃがいも、さといも、三温糖	黒豆、鶏肉、みそ、油揚げ、いわし、かつお節	だいこん、はくさい、たまねぎ、七草、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな、きょうな、干しいたけ、しょうが、かんとん、こんぶ	蒸しかぼちゃ 七草がゆ
08 (水)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 大根マリネ 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、三温糖、団子粉、白玉粉、小麦粉、油	あずき、卵、豚肉、バター、スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にら、にんじん	茹でにんじん ぜんざい
09 (木)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 小松菜とコーンのじゃこ炒め	胚芽米、糸こんにゃく、小麦粉、黒砂糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、さば、牛肉、みそ、しらす干し、油揚げ、黒ごま、いわし	こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、わかめ、コーン、いんげん、ひじき	プルーン かりんとう 牛乳
10 (金)	ごはん ポークビーンズ 豆腐ハンバーグ 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、干しうどん、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、三温糖、砂糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、だいた、豚肉、ごま、バター、すし揚げ、いわし、かつお節	たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、トマトピューレ、ねぎ、こんぶ、にんにく	粉吹き芋 きつねうどん
11 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 大根のキムチ みかん	米、中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ごま	みかん、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マーラーカオ 牛乳
14 (火)	ごはん ちゃんこなべ 切干大根の五目煮 ほうれん草ソテー オレンジ寒天	胚芽米、さつまいも、小麦粉、砂糖、糸こんにゃく、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏挽肉、みそ、バター、油揚げ、いわし、かつお節	オレンジ果汁、ほうれんそう、はくさい、にんじん、コーン、もやし、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、しょうが、かんとん、こんぶ	蒸しかぼちゃ さつま芋ドーナッツ 牛乳
15 (水)	ごはん チーズスープ チキンカツ 中華風サラダ わかめソテー	米、胚芽米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、はるさめ、ごま油、三温糖、油	鶏もも肉、卵、鶏肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、わかめ、コーン、えのきたけ、ピーマン、トマトピューレ、きざみきくらげ、パセリ	粉吹き芋 チキンライス
16 (木)	ごはん みそ汁 白身魚の磯辺揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え	米、食パン、油、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、合挽肉、チーズ、ごま、油揚げ、いわし	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、完熟トマト、もやし、こまつな、ピーマン、えのきたけ、トマトピューレ	プルーン ピザトースト 牛乳
17 (金)	ごはん キャベツのスープ チャプチェ 厚あげの煮もの 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、厚揚げ、鶏挽肉、豚挽肉、ごま、高野豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが、にんにく、あおのり	茹でにんじん カレーまん 牛乳
18 (土)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、黒砂糖、焼ふ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏挽肉、牛パック、みそ、高野豆腐、ごま、油揚げ、いわし	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レーズン、えのきたけ、いんげん、わかめ、りんご	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳



# 令和7年1月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 (月)	ごはん 冬野菜シチュー 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ りんご	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆乳、鶏肉、スキムミルク、バター、ごま、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、マーマレード、わかめ、りんご	ふかし芋 ほうれん草蒸しパン 牛乳
21 (火)	ごはん けんちん汁 ひじきの炒め煮 白菜のごまあえ 牛乳寒天	胚芽米、ビーフン、糸こんにゃく、三温糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、むきえび、すりごま、いわし	はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ひじき、干しいたけ、ねぎ、かんで	蒸しかぼちゃ ビーフンの五目炒め
22 (水)	ごはん 大根のみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 白菜の煮びたし	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳卵、納豆、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、いわし、かつお節	はくさい、たまねぎ、りんご、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、レーズン、いんげん、ねぎ	茹でにんじん アップルケーキ 牛乳
23 (木)	ごはん 団子汁 魚の照焼き キャベツのごまあえ みかん	胚芽米、小麦粉、干しうどん、さつまいも、さといも、白玉粉、油	さば、豚肉、豚肉、みそ、ごま、いわし	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	プルーン 焼きうどん
24 (金)	ごはん 八宝菜 白身魚の塩焼き ほうれん草ともやしのナムル 大根マリネ	胚芽米、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、むきえび、いか	キャベツ、だいこん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、パセリ、干しいたけ、しょうが	粉吹き芋 野菜クッキー 牛乳
25 (土)	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル みかん	胚芽米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ヨーグルト、いか	みかん、もやし、キャベツ、きゅうり、にら、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳
27 (月)	ごはん グラタン風煮 野菜ソテー 豆腐とひじきのサラダ みかん	胚芽米、もち米、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	豆腐、鶏肉、スキムミルク、むきえび、豚肉、バター、いわし、あずき、黒ごま	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、とうもろこし、ピーマン、ひじき	ふかし芋 赤飯 いりこ
28 (火)	ごはん ふのみそ汁 魚のカレー揚げ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の磯辺和え	さつまいも、米、焼ふ、三温糖、油、小麦粉	牛乳、さば、高野豆腐、みそ、いわし	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、いんげん、焼きのり、干しいたけ、わかめ	蒸しかぼちゃ 焼き芋 牛乳
29 (水)	ごはん カレーうどん 栄養納豆 わかめとしらすの酢の物 キウイ	胚芽米、もち米、干しうどん、片栗粉、三温糖、ごま油	納豆、豚肉、卵、しらす干し、干しえび、いわし、かつお節	だいこん、キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、わかめ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	茹でにんじん 中華おこわ
30 (木)	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、三温糖、油	牛乳、白身魚、チーズ、牛肉、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき、しょうが、焼きのり	プルーン しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
31 (金)	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン 春雨サラダ ゆでブロッコリー	胚芽米、はるさめ、三温糖、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、だいたい、いわし	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、セロリー、わかめ、にんにく、しょうが	粉吹き芋 大豆入りわかめご飯 いりこ