



1月のランチメニュー



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
1月4日 (水)	牛乳 バナナ	☆シーフードカレー ☆キャベツとコーンのスープ ☆大根のわかめ和え ☆フルーツ	ほたて えび じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) キャベツ ホールコーン かつお節 醤油 塩 大根 わかめ 醤油 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月5日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根とふのりのみそ汁 ☆ツナじゃが ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し ツナ缶 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 菜種油 三温糖 みりん 醤油 白菜 かつお節 醤油 リンゴ	鉄強化チーズ 鶏雑炊	乳 白米・鶏もも肉・大根・人参・水菜・醤油・塩・かつお節・昆布
1月6日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆白菜とえのきの豆乳みそ汁 ☆ほっけフライ ☆キャベツと胡瓜の胡麻酢和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 塩 小麦粉 パン粉 菜種油 キャベツ 胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油 すりごま いりごま バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
1月7日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月10日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆さつま芋と玉葱のみそ汁 ☆ツナ入りオムレツ ☆大根のおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 さつま芋 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 牛乳 ツナ缶 玉葱 パセリ 三温糖 塩 菜種油 大根 かつお節 醤油 みかん	牛乳 南瓜パン	牛乳 小麦粉・バター・卵・砂糖・三温糖・南瓜・豆乳・菜種油
1月11日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆ポークビーンズ ☆小松菜のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 豚もも肉 玉葱 人参 グリーンピース にんにく 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 塩 小松菜 醤油 ごま油 いりごま リンゴ	ヨーグルト ビスケット	乳 小麦・卵・乳
1月12日 (木)	牛乳 リンゴ	☆醤油ラーメン ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 長葱 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 白菜 ほうれん草 鶏骨 豚骨 にんにく 生姜 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 白米・小松菜・しらす干し・味噌・かつお節
1月13日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐と玉葱のみそ汁 ☆うま煮 ☆白菜の胡麻和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 つと 人参 たけのこ水煮 ごぼう 大根 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 みりん 醤油 昆布 白菜 すりごま 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
1月14日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパグティ ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	スパゲティ ツナ缶 ほたて 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月16日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ドライカレー ☆白菜とわかめのスープ ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 酒 玉葱 人参 大豆水煮 ピーマン セロリ レーズン 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 中濃ソース カットトマト ケチャップ 塩 白菜 わかめ かつお節 醤油 塩 胡瓜 醤油 リンゴ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
1月17日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐としめじのみそ汁 ☆チキンカツ ☆キャベツと胡瓜の甘酢和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 小麦粉 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 みかん	牛乳 もちもち チーズパン	牛乳 小麦粉・米粉・バター・卵・砂糖・粉チーズ・フォロフォロ・ミル・菜種油
1月18日 (水)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆白菜とえのきのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆ブロッコリーの生姜和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚挽肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 ブロッコリー 生姜 醤油 リンゴ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦・卵・乳



1月のランチメニュー



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
1月19日 (木) 3学期 始業式	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆じゃが芋とわかめのみそ汁 ☆豚肉のみそ焼き ☆切干大根のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 味噌 みりん 酒 切干大根 小松菜 もやし 醤油 ごま油 いりごま パイナップル	牛乳 コーンパン	牛乳 小麦粉・全粒粉・ バター・卵・ 三温糖・クレーン ・豆乳・ホップ ・バター
1月20日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆厚揚げと玉葱のみそ汁 ☆鮭のムニエル風 ☆ほうれん草のサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 塩 米粉 菜種油 ほうれん草 もやし 人参 菜種油 酢 味噌 三温糖 すりごま バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月21日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月23日 (月)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆大根と心のりのみそ汁 ☆ツナじゃが ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 大根 心のり 鉄強化味噌 味噌 煮干し ツナ缶 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 菜種油 三温糖 みりん 醤油 白菜 かつお節 醤油 リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
1月24日 (火)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆白菜とえのきの豆乳みそ汁 ☆ほっけの味噌焼き ☆切干大根とひじきの炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 塩 味噌 醤油 三温糖 酒 生姜 切干大根 油揚げ 人参 ひじき 菜種油 三温糖 醤油 グリーンピース オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 砂糖・卵・ 黒糖・レーズン・ 菜種油
1月25日 (水)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆小松菜ののり和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 小松菜 刻みのり 醤油 パイナップル	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月26日 (木)	牛乳 リンゴ	☆ロールパン ☆シチュー ☆鶏肉の照り焼き ☆キャベツと胡瓜のツナ和え ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 ホワイトソース (小麦・乳を含む) 牛乳 豆乳 塩 パセリ 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 キャベツ 胡瓜 ツナ缶 醤油 オレンジ	牛乳 五目御飯 (非常食)	牛乳 米・人参・油揚 げ・ごぼう・椎 茸・こんにゃく
1月27日 (金)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦・卵・乳
1月28日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパゲティ ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	スパゲティ ツナ缶 ほうたて 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・卵・乳
1月30日 (月)	牛乳 バナナ	☆ポークカレー ☆キャベツとコーンのスープ ☆大根のわかめ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) キャベツ ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 わかめ 醤油 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦
1月31日 (火)	牛乳 リンゴ	☆ビビンバ ☆白菜としめじのみそ汁 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 もやし ほうれん草 人参 いりごま 生姜 にんにく 醤油 三温糖 塩 菜種油 胡麻油 白菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 胡瓜 醤油 パイナップル	牛乳 スイートポ ンデ	牛乳 さつま芋・ バター・ 三温糖

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)

※食材の入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。

※月齢により果物・調味料等が変わる場合もございます。