

1月

30日はうめ組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
4	土	親子丼	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん	お菓子	お菓子
		味噌汁 フルーツ	大根 人参 南瓜 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌 りんご		
6	月	ご飯 鶏のケチャップ煮	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース しめじ なす デミグラスソース	牛乳 ハムチーズサンド	牛乳 サンドイッチ用パン ハム スライスチーズ
		春雨カレー 中華スープ	春雨 コーン 人参 玉葱 胡瓜 ツナ カレー粉 めんつゆ わかめ 人参 もやし 玉葱 じゃが芋 豆腐 ウェイパー		
7	火	ご飯 鶏南蛮 根菜炒め	ご飯 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 酢 マヨネーズ 揚げ油 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 卵 粉糖 揚げ油
		七草スープ	豚挽肉 鶏挽肉 大根 人参 玉葱 七草セット 薄揚げ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
8	水	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 肉じゃが	ご飯 タラ 白葱 味噌 マヨネーズ 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		コンソメスープ	大根 わかめ 南瓜 人参 ほうれんそう ごぼう コンソメ		
9	木	ご飯 シャキシャキつくね	ご飯 鶏挽肉 れんこん ごぼう 玉葱 牛乳 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳 サワークリームケーキ	牛乳 バター 砂糖 卵 サワークリーム 薄力粉
		ひじきのドレッシング和え 味噌汁	ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 大根 人参 しめじ 南瓜 豆腐 ほうれんそう だしの素 味噌		
10	金	パン スクエアバーグ 人参と卵の炒め物	ワッサンデニッシュ 合挽肉 コーン 人参 チーズ ケチャップ ウスターソース 卵 人参 糸こんにゃく しめじ コーン 葱 ごぼう 卵 鶏がらだし 濃口しょうゆ みりん	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
		カレースープ	薄揚げ 人参 玉葱 南瓜 なす ほうれんそう カレールウ 牛乳		
11	土	ハヤシライス 清汁	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 豆腐 薄揚げ ほうれんそう 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	お菓子	お菓子
		フルーツ	りんご		

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

30日はうめ組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
14	火	ご飯 鯖の立田揚げ ほうれん草のゴマ和え 清汁	ご飯 鯖 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 ほうれん草 薄揚げ 人参 しめじ コーン しらす干し ゴマ 濃口しょうゆ 砂糖 豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 ごぼう わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 シフォンケーキ	牛乳 卵 サラダ油 グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー レモン汁 牛乳
15	水	ご飯 鶏のパン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉 卵 パン粉 薄力粉 ケチャップ ウスターソース ツナ ハム コーン キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 大根 わかめ マッシュルーム 人参 ほうれん草 じゃが芋 コンソメ		
				牛乳 芋っち団子	牛乳 さつまいも 砂糖 米粉 食塩 揚げ油
16	木	ご飯 南瓜コロッケ 焼きそば わかめスープ	ご飯 豚挽肉 南瓜 じゃが芋 玉葱 薄力粉 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 ホタテ 豚肉 焼きそば もやし 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉葱 葱 お好みソース 豚肉 絹厚揚げ 大根 人参 じゃが芋 わかめ 卵 ウェイパー		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	金	おにぎり さつまいもレモン煮 豚汁	ご飯 鮭わかめふりかけ さつまいも 砂糖 レモン汁 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌		
				クロレラ ぼうしパン	クロレラ ミネラルロール バター 卵 薄力粉 砂糖
18	土	ジャージャー麺 金平ごぼう フルーツ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ウェイパー 赤味噌 牛肉 ごぼう 人参 いんげん だしの素 濃口しょうゆ みりん 砂糖 みかん みかん缶		
				お菓子	お菓子
20	月	パン 鮭のから揚げ タルタルソース 大豆カレー コーンチャウダー	丸ロール 鮭 たくあん 卵 マヨネーズ 揚げ油 唐揚げ粉 合挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン カレールウ ウインナー キャベツ 人参 じゃが芋 しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ		
				牛乳 アップルパイ	牛乳 パイシート りんご 無塩バター 砂糖
21	火	ご飯 もち米シューマイ 人参の白和え わかめスープ	ご飯 豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 ウェイパー もち米 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 牛肉 薄揚げ 大根 人参 さつまいも わかめ ウェイパー		
				牛乳 フワフワパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス ヨーグルト 牛乳 砂糖

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

30日はうめ組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
22	水	ご飯 カレイの照り焼き 牛肉と春雨の炒め物 豚汁	ご飯 カレイ 濃口しょうゆ みりん 牛肉 春雨 人参 玉葱 いんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	木	鮭わかめご飯 鶏のおろし煮 マカロニサラダ 大根スープ フルーツ	ご飯 鮭わかめふりかけ 鶏肉 大根 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 片栗粉 マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 大根 人参 ほうれんそう 南瓜 竹輪 もやし ウェイパー みかん みかん缶	ジョア ミニメロンパン	ジョア ミニメロンパン
24	金	カレーチャーハン ブロッコリーのクリーム煮 かき玉スープ フルーツ	ご飯 豚挽肉 人参 玉葱 コーン マッシュルーム しめじ 葱 カレー粉 コンソメ ホタテ ブロッコリー 玉葱 人参 コーン ホワイトソース 人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 ウェイパー バナナ	牛乳 カスタードボール	牛乳 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー バター 牛乳 卵
25	土	中華丼 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 ウェイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌 りんご	お菓子	お菓子
27	月	ご飯 ブリの香味焼 ひじきのかわり煮 味噌汁	ご飯 ブリ 白葱 酢 砂糖 濃口しょうゆ 揚げ油 ひじき ツナ 人参 玉葱 いんげん 大根 コンソメ 砂糖 大根 人参 じゃが芋 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 ルマンドケーキ	牛乳 バター 砂糖 卵 薄力粉 ベーキングパウダー ルマンド
28	火	ご飯 肉団子 ごぼうサラダ 清汁	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 片栗粉 揚げ油 ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン マヨネーズ 豆腐 薄揚げ ほうれんそう 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	水	パン タンドリーチキン ほうれん草のソテー カレースープ	ワッサンデニッシュ 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ ベーコン ほうれんそう 人参 玉葱 マッシュルーム コーン バター コンソメ 薄揚げ 人参 玉葱 南瓜 なす キャベツ カレールウ 牛乳	牛乳 フロランタン	牛乳 チョコイス アーモンドスライス バター 砂糖 生クリーム

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

30日はうめ組のクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
30	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ポークビーンズ 豚汁	ご飯 鮭 玉葱 キャベツ 人参 えのき 葱 味噌 砂糖 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん ホールトマト コンソメ 砂糖 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	金	ご飯 すき焼き風煮 キッシュ 味噌汁	ご飯 牛肉 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく エリンギ 葱 濃口しょうゆ 砂糖 卵 玉葱 ベーコン ブロッコリー エリンギ チーズ コンソメ 大根 人参 南瓜 ほうれんそう 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子