



R4年

# 1月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日本 の 行	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1		土						お正月休み 		
2		日								
3		月								
4	18	火			キーマカレー ツナコーンポテト スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根のはりはり漬け すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム 片栗粉 上白糖	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳 青魚 豆腐 わかめ	玉葱 マッシュルーム にんにく ピーマン ホールトマト 人参 コーン きゃべつ 生姜 切干大根 胡瓜 果物
5	19	水			ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	味噌うどん 鶏の塩麹焼き 二色煮 果物	精白米 植物油 上白糖 さつま芋 バター うどん ごま油 きび砂糖	豆腐 豚肉 卵 大豆水煮 ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉	干し椎茸 人参 長葱 インゲン ほうれん草 大根 玉葱 南瓜 果物
6	20	木			ご飯 魚の南部揚げ おろし煮浸し 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	中華丼 春雨ソテー わかめスープ 果物	精白米 きび砂糖 すりごま 片栗粉 小麦粉 植物油 ごま油 春雨	白身魚 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ほうれん草 人参 えのき 大根 白菜 玉葱 干し椎茸 ニラ 生姜 にんにく 長葱 果物
7	21	金	7日 人 日 の 節 句		ナポリタン チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	七草かゆ(7日) 大根と油揚げのおにぎり(21日) 果物	ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	スバゲティ 植物油 じゃが芋 精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 油揚げ(21) 青のり	玉葱 人参 ピーマン えのき コーン 七草(7) 大根 椎茸 かぶ 果物
8	22	土			菜飯 おでん 土佐酢和え 果物	きなこ豆乳プリン せんべいorビスケット	ご飯 ボークチャップ コーンサラダ オニオンスープ 果物	精白米 いりごま 植物油 じゃが芋 上白糖 きび砂糖 黒糖 菓子 小麦粉 バター	しらす ちくわ ウインナー うすらの卵 わかめ 豆乳 生クリーム ゼラチン きな粉 豚肉 ベーコン	小松菜 大根 かぶ 胡瓜 玉葱 マッシュルーム きゃべつ 人参 コーン 果物
9	23	日			ご飯 鶏ときのこの旨煮 納豆和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	精白米 きび砂糖 植物油 マカロニ 小麦粉 パン粉 すりごま 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 納豆 かつお節 わかめ きな粉 牛乳 ツナ	エリンギ 椎茸 人参 ほうれん草 大根 胡瓜 果物
10	24	月	10日 成 人 の 日		パン 鮭とほうれん草のクリームグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 バター 小麦粉 上白糖 精白米 いりごま	鮭 牛乳 チーズ 鶏肉 ウインナー ベーコン 油揚げ	玉葱 ほうれん草 ブロッコリー 人参 コーン 南瓜 大根 ピーマン 果物
11	25	火	11日 鏡 開 き		ご飯 筑前煮 どさんこ汁 果物	おしるこ 牛乳(11日) 菓子盛り合わせ ヨーグルト(25日)	タンメン 鶏の香味焼き 胡瓜と大根漬け 果物	精白米 上白糖 ごま油 じゃが芋 バター 白玉粉(11) さつま芋(11) 菓子(25) ヨーグルト(25) きび砂糖 中華麺	鶏肉 わかめ 豆腐(11) 小豆(11) 牛乳 豚肉	人参 ごぼう 椎茸 インゲン 玉葱 コーン きゃべつ もやし にんにく 生姜 胡瓜 大根 果物
12	26	水			キャロットライスのホワイトソースかけ カツレツ 茹でブロッコリー スープ 果物	ココア揚げパン 牛乳	ご飯 鶏とさつま芋の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油 パン グラニュー糖 さつま芋 きび砂糖	ベーコン 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 油揚げ	人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー きゃべつ コーン ほうれん草 もやし 果物
13	27	木			ご飯 家常豆腐 もやし炒め 卵スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 大豆サラダ けんちん汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ 上白糖	厚揚げ 豚肉 卵 牛乳 鮭 大豆水煮 鶏肉	生姜 にんにく 人参 菊水煮 干し椎茸 長葱 もやし コーン ニラ 玉葱 胡瓜 大根 果物
14	28	金			あんかけきつねうどん 鶏天 おかか和え 果物	揚げないライスコロッケ 牛乳	ご飯 チキンカチャトーラ ほうれん草ソテー スープ 果物	うどん 片栗粉 小麦粉 植物油 精白米 パン粉 オリーブ油 上白糖 バター じゃが芋	油揚げ 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳 ベーコン	長葱 生姜 人参 白菜 しめじ パセリ にんにく パプリカ ほうれん草 コーン 果物
15	29	土			ご飯 鶏とかぶの煮物 南瓜の焼き漬け すまし汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 照り焼きチキン ゴマネーズサラダ 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 上白糖 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 植物油 じゃが芋 マヨネーズ すりごま	鶏肉 わかめ 豆乳 牛乳 ツナ 油揚げ	かぶ 人参 南瓜 玉葱 果物
16	30	日			ご飯 コンソメガーリックチキン マカロニサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ワカメご飯 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 全粒粉 きび砂糖 植物油 ジャム 片栗粉	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 わかめ 高野豆腐	にんにく 胡瓜 人参 玉葱 しめじ 長葱 大根 果物
17	31	月			ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 油淋鶏 中華和え 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 パン 上白糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 生クリーム 牛乳 ベーコン	小松菜 玉葱 人参 もやし みかん缶 長葱 かぶ しめじ 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

