



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
1/5(月)	■ 辛くない麻婆豆腐 ■ 枝豆とコーンのかき揚げ	豆腐・豚肉・枝豆	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・ホールコーン	砂糖・ごま油・でん粉・天ぷら粉
1/6(火)	■ ぶりぶりえびのトマトクリームオムライス ■ 小松菜と人参のスープ	たまご・えび・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・トマト・にんにく・小松菜・人参	砂糖・生クリーム・でん粉・油・バター・ごはん
1/7(水)	■ 鶏肉のカラフル炒め ■ もやしの海苔マヨ和え	鶏肉・たまご	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・もやし・人参・のり	砂糖・でん粉・油・小麦粉・マヨネーズ
1/8(木)	■ 豚肉の甘辛焼き ■ 大根とカリカリお揚げのサラダ	豚肉・油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・大根	砂糖・でん粉・小麦粉・油・ドレッシング
1/9(金)	■ 鶏肉の竜田揚げ ■ かぼちゃのおかか煮	鶏肉・かつおぶし	リーフレタス・ミニトマト・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	でん粉・油・砂糖
1/10(土) 週替わりメニュー	■ 豚平焼き ■ さつま芋のホットサラダ	豚肉・たまご	キャベツ・あおさ・リーフレタス・人参	砂糖・油・バター・マヨネーズ・さつま芋・ドレッシング
1/12(月)	祝日のためお休み			
1/13(火)	■ チキンのカレーチーズ焼き ■ キャベツとコーンのソテー	鶏肉・チーズ・パルメザンチーズ	リーフレタス・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・人参	でん粉・小麦粉・油
1/14(水)	■ だしがおいしい♪肉うどん ■ 白菜のごま和え	牛肉・油揚げ	玉ねぎ・小ねぎ・白菜	うどん・砂糖・すりごま
1/15(木)	■ おさかなハンバーグ照り焼きソース ■ ごぼうと揚げのみそ汁	おさかなハンバーグ・油揚げ・みそ	ブロッコリー・ミニトマト・ごぼう・小ねぎ	砂糖・でん粉・バター
1/16(金)	■ ふんわり玉子の親子丼 ■ 厚揚げとリーフのサラダ	鶏肉・たまご・厚揚げ	玉ねぎ・グリーンピース・リーフレタス・きざみのり・にんにく	砂糖・ごはん・ごま油
1/17(土) 週替わりメニュー	■ 豚肉とさつまいものまろやかみそクリーム煮 ■ 大根サラダ	豚肉・牛乳・みそ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・大根・ホールコーン	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・バター・ドレッシング
1/19(月)	■ 照り焼きスティックチキン ■ ブロッコリーと卵のサラダ	鶏肉・たまご	リーフレタス・人参・しょうが・ブロッコリー	いりごま・砂糖・でん粉・油・ドレッシング
1/20(火)	■ 辛くない♪お子さまカレー鍋	豚肉・豆腐	キャベツ・しめじ・人参・小ねぎ・玉ねぎ	砂糖・生クリーム・でん粉・バター
1/21(水)	■ フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き ■ 野菜のコンソメスープ	豚肉・チーズ・枝豆	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・人参	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉
1/22(木)	■ 骨まで食べられる♪いわしの竜田揚げ ■ ひじきと高野豆腐の煮物	いわし・高野豆腐	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・ひじき・グリーンピース	砂糖・水あめ・でん粉・油
1/23(金)	■ 豚肉とごぼうの柳川風 ■ かぼちゃごまマヨ和え	豚肉・たまご	玉ねぎ・ごぼう・小ねぎ・かぼちゃ	砂糖・油・すりごま・マヨネーズ
1/24(土) 週替わりメニュー	■ バターライス牛焼き肉のつけ ■ ウインナーとオニオンのスープ	牛肉・ウインナー	玉ねぎ・ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・レモン・小ねぎ	砂糖・バター・ごはん
1/26(月)	■ チーズインハンバーグ ■ キャベツとヤングコーンのスープ	チーズインハンバーグ	ブロッコリー・人参・キャベツ・ヤングコーン	砂糖・油・バター
1/27(火)	■ のりと胡麻の揚げない唐揚げ ■ かぼちゃとお揚げの煮物	鶏肉・油揚げ	リーフレタス・ミニトマト・きざみのり・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参	いりごま・でん粉・油
1/28(水)	■ 北海道産 鮭のホイル焼き ■ 大根と人参のごま金平	鮭	玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参	バター・いりごま・ごま油・砂糖
1/29(木)	■ 食欲そそる!ポークチャップ ■ もやしとウインナーのソテー	豚肉・ウインナー	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・もやし・小ねぎ	小麦粉・油
1/30(金)	■ 鶏ちゃん焼きうどん ■ 小松菜のみそ汁	鶏肉・かつおぶし・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・小松菜	うどん・砂糖・ごま油・油
1/31(土) 週替わりメニュー	■ ハッシュドビーフ ■ 炒りたまサラダ	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・人参・リーフレタス	砂糖・小麦粉・でん粉・油・ごはん・ドレッシング

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。