



# 1月献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
4	土	野菜あんかけ丼 味噌汁 ゼリー	豚肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・干しいたけ ねぎ ゼリー	米 切り麩	
6	月	ご飯 めばるの照り焼き チンゲン菜のごま和え 味噌汁 チーズ	メバル ちくわ  チーズ	チンゲン菜・人参 干わかめ・玉ねぎ	米	さつまいもとりんごのきんとん
7	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 紅白なます ほうれん草のすまし汁	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・しょうが 大根・人参 ほうれん草	米 切り麩	
8	水	三色丼 青のりポテト 味噌汁	玉子・とりミンチ	玉ねぎ・しょうが・インゲン あおのり キャベツ・人参	米 じゃがいも	オレンジゼリー
9	木	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁	豚肉・豆腐	白菜・人参 ほうれん草・もやし・人参 大根・しめじ	米	
10	金	ロールパン ポテトグラタン コールスローサラダ 白菜のスープ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 白菜・コーン	パン じゃがいも・マカロニ	おかかおにぎり
11	土	焼きうどん 果物（バナナ）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	うどん	
14	火	豆乳坦々麺 ブロッコリーのツナ和え オレンジ	合ミンチ・味噌・豆乳 ツナ缶	チンゲン菜・人参・コーン ブロッコリー・人参 オレンジ	ラーメン	ココアプリン
15	水	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 小松菜のスープ	鶏肉	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 コーン・人参・きゅうり 小松菜・人参	米 じゃがいも マカロニ	フライドポテト
16	木	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草ののり和え 味噌汁	豚肉 あげ	キャベツ・玉ねぎ・人参・黄パプリカ ほうれん草・もやし・人参・きざみのり	米 切り麩	
17	金	ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 チーズ	タラ 厚揚げ  チーズ	白菜・人参 南瓜・玉ねぎ	米	スノーボールクッキー
18	土	豚すき丼 味噌汁 ゼリー	豚肉	糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・ねぎ 干わかめ ゼリー	米・切り麩 じゃがいも	
20	月	スタミナチャーハン ピーマン炒め 玉子のスープ	豚肉 玉子	玉ねぎ・コーン・インゲン・にんにく キャベツ・人参・ピーマン 干わかめ	米 ピーマン	チーズ蒸しパン
21	火	食パン 鶏肉のチーズ焼き 千切り大根のサラダ オニオンスープ	鶏肉・粉チーズ	パセリ 千切り大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン	パン・ミニイチゴジャム	
22	水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル もやしのスープ チーズ	豆腐・豚ミンチ  チーズ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ チンゲン菜・白菜・人参 もやし・しめじ	米	マカロニきな粉
23	木	ご飯 鯖の竜田揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁	サバ	しょうが 南瓜・コーン・グリーンピース・人参 大根・ねぎ	米	
24	金	カレーライス キャベツのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 カニカマ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり パイン缶・バナナ	米・じゃがいも	チヂミ
25	土	スパゲティナポリタン ゼリー	ツナ缶	ピーマン・玉ねぎ ゼリー	スパゲッティ	
27	月	ご飯 あかうおのみそ煮 ほうれん草のポン酢和え 心のすまし汁 チーズ	赤魚 ちくわ  チーズ	しょうが ほうれん草・キャベツ・人参 干わかめ	米 切り麩	キャロットケーキ
28	火	☆お誕生日会☆ ご飯 ハンバーグ キャベツのごまマヨサラダ 大根のスープ	大豆ミンチ・合ミンチ・豆腐	玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー・人参 大根・コーン	米	
29	水	きつねうどん ごぼうとさつまいものきんぴら バナナ	あげ さつまあげ	人参・干わかめ・ねぎ ごぼう・人参 バナナ	うどん さつまいも	ババロアいちご
30	木	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉 あげ	にんにく ひじき・人参・グリーンピース 小松菜・	米 じゃがいも	
31	金	豚玉丼 春雨サラダ 味噌汁	豚肉・玉子 あげ	玉ねぎ・ねぎ きゅうり・人参 白菜	米 はるさめ	豆腐ドーナツ