



日	曜日	午前のおやつ	献立	主な食材	午後のおやつ	
13	月		<b>成人の日</b>			
14	火	牛乳 いよかん	卵・乳抜き ロールパン・牛乳 ジャガイモと厚揚げの カレークリームグラタン 白菜のコンソメスープ	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳) (ジャガイモ・厚揚げ・玉葱・エリンギ・マカロニ・パセリ・ 無塩バター・小麦粉・コンソメ・牛乳・チーズ) (白菜・しめじ・玉葱・人参・白ゴマ) (わらび餅粉・黒ゴマ・きな粉)	ホットわらび餅 黒ゴマきな粉	
15	水	牛乳 りんご	ごはん ニラとナメコのみそ汁 キャベツと鶏肉の炒め物 長芋とワカメの酢の物	(精白米) (ニラ・ナメコ・玉葱・油揚げ・味噌) (キャベツ・鶏肉・玉葱・しめじ・小松菜) (長芋・ワカメ・人参・板コンニャク) (サツマイモ・牛乳)	牛乳 ふかしイモ	
16	木	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん 豆腐のすまし汁 サトイモの卵とじ 小松菜のカツオ和え	(精白米・胚芽米) (木綿豆腐・玉葱・エノキ・小葱) (サトイモ・鶏卵・豚肉・玉葱・マイタケ・チンゲン菜) (小松菜・モヤシ・人参・しめじ・かつお節) (こしあん・小麦粉・片栗粉・牛乳)	牛乳 丁稚ようかん	
17	金	牛乳 りんご	 <b>かんげき弁当の日</b> <b>お弁当の用意をお願いします。</b>		牛乳 米粉クッキー いよかん	
20	月	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん 揚げナスのみそ汁 白ネギの卵焼き 人参の甘煮	(精白米・胚芽米) (ナス・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌) (鶏卵・白ネギ・ちりめんじゃこ・玉葱) (人参・しめじ・板コンニャク) (黄桃缶・ヨーグルト・コーンフレーク・牛乳)	牛乳 ピーチヨーグルト	
21	火	牛乳 キウイ	卵・乳抜き ロールパン・牛乳 ゴボウとチキンボールのトマト煮込み キュウリのゴマフレンチサラダ	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳) (ゴボウ・鶏肉・豆腐・玉葱・ジャガイモ・人参・ エリンギ・トマト缶・ケチャップ・パセリ) (キュウリ・赤玉葱・人参・白ゴマ) (精白米・白ゴマ・かつお節)	甘辛お焼き	
22	水	牛乳 いよかん	ごはん ワカメと麩のみそ汁 白菜と豚肉の炒め物 長芋の和え物	(精白米) (ワカメ・麩・玉葱・しめじ・味噌) (白菜・豚肉・玉葱・椎茸・小松菜) (長芋・人参・板コンニャク・白ゴマ・かつお節) (ジャガイモ・人参・青のり)	牛乳 野菜スティック	
23	木	牛乳 みかん	胚芽米入りごはん レンコンと厚揚げのスープ煮 ヒジキサラダ	(精白米・胚芽米) (レンコン・厚揚げ・玉葱・人参・木耳・春雨・青梗菜・白ゴマ) (ヒジキ・人参・ゴボウ・ツナ・コーン缶) (こんぶ・キウイ・牛乳)	牛乳 こんぶ キウイ	
<b>1月のお誕生日会献立</b>						
24	金	牛乳 りんご	小松菜のおこわ 大根と人参のみそ汁 サワラの照り焼き きんぴらおから	(精白米・もち米・小松菜・油揚げ・白ゴマ) (大根・人参・玉葱・モヤシ・三つ葉・味噌) (サワラ・大葉・さやいんげん) (おから・レンコン・人参・板コンニャク・小葱) (いよかん・無塩バター・鶏卵・小麦粉・ ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳)	牛乳 いよかんケーキ	