



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
11	水		まつかぜ焼き 白玉ぞうに きゅうりのなんばんづけ いよかんゼリー <small>★お正月献立★</small>	とり肉 なた みそ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎきゅうり 玉ねぎ	白玉もち 砂糖 ゼリー パン粉	ごま油 ごま
12	木		あじの揚げ煮 豚汁 野菜のしおこんぶ和え <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	あじ ぶた肉 とうふ みそ ハム かつお節	こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう	砂糖 でん粉	ごま ごま油 油
13	金		とり肉のごまつけ焼き ワンタンスープ マヨおひたし	とり肉 ハム かつお節		にんじん いら ほうれん草	玉ねぎ もやし	ワンタン	ごま
16	月		タンドリーチキン風カツ コンソメスープ こんにゃくサラダ（ドレッシング） みかんクレープ	とり肉 ウインナー	わかめ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	じゃがいも クレープ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング
17	火	ちゅうかめん	パオズ みそラーメンスープ 中華あえ きなこプリン	ぶた肉 なた みそ 卵		にんじん	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり きくらげ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	中華麺 パン粉 マロニー 砂糖 プリン でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油
18	水		菜の花とさつま芋のかき揚げ （しょうゆ） かぶのみそ汁 磯辺あえ	ぶた肉 とうふ みそ	のり	かぶ葉 にんじん こまつな 菜の花	玉ねぎ かぶ もやし	小麦粉 さつまいも でん粉	油
19	木		さばのゆずみそ煮 みぞれ汁 高野豆腐とひじきの煮物	さば とり肉 厚揚げ 高野豆腐	ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ゆず しいたけ 枝豆	でん粉 砂糖	ごま油
20	金		ポークしょうまい 中華丼の具 もやしのナムル 豆乳ブラマンジェ	ぶた肉 なた つずら卵 いか えび		にんじん チンゲン菜 こまつな	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし	でん粉 ブラマンジェ 砂糖 小麦粉	ごま油 油
23	月		赤魚のあまみそ焼き さつま汁 ほうれん草のアーモンドあえ マスカットゼリー	赤魚 みそ ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう ねぎ キャベツ もやし	さつまいも 砂糖 ゼリー	アーモンド
24	火		チキンナゲット ビーフシチュー わかめサラダ（ドレッシング）	とり肉 牛肉	わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン粉 じゃがいも でん粉 小麦粉 米粉	油 生クリーム ドレッシング
25	水		さけの塩こうじ焼き すいとん 即席づけ カットいよかん	さけ とり肉 なた かつお節		にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬け いよかん	すいとん	ごま
26	木		うなりくん厚焼卵 チキンカレー グリーンサラダ（ドレッシング）	卵 とり肉	スルメ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	砂糖 じゃがいも	油 バター ドレッシング
27	金		いわしの立田揚げごま醤油味 大栄みそ汁 和風サラダ 千葉人参ゼリー	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油 ごま
30	月		ユーリンチー 中華風卵スープ もやしサラダ アーモンド小魚	とり肉 卵 とうふ ツナ	のり 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ きくらげ もやし コーン	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド
31	火	ソフト麺	ハンバーグデミグラスソース トマトスープ（つけ汁） イタリアンサラダ（ドレッシング）	ベーコン とり肉 ぶた肉	粉チーズ チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ しめじ	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ドレッシング

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



今月の地元産は…

- 【さつまいも】植松和孝（大沼）
- 【にんじん】伊東泰則（多良貝）
- 【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
- 【ぶた肉】1/12、1/20  
飯田裕一（大栄十倉三）  
1/18、1/23、1/27  
斎藤祐治（前林）

