



こっこ  
ひよこ  
1月

2019. 12. 25

日	曜	屋食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	屋食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	金	ポークカレー 福神漬け みかん ごはん	じゃがいも、油、米	豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、福神漬	18	金	ブラウンシチュー みかん ごはん	じゃがいも、油、米	豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん
5	土					19	土				
6	日					20	日				
7	月	筑前煮 ごはん 正月かまぼこ 栗きんとん みかん	豚こんにやく、砂糖、油、米、さつまいも、さといも	かまぼこ、鶏もも肉、	みかん、だいこん、しいたけ、にんじん、ごぼう、くり	21	月	いかフライ ごはん せん野菜 切干大根の煮物 みかん	パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	いか、卵、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、レタス、切り干しだいこん、干しいたけ
8	火	メンチカツ ごはん せん野菜 ほうれん草のおかか和え バナナ	パン粉、油、小麦粉、米、ごま	豚ひき肉、卵、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、レタス、にんじん	22	火	肉じゃが 青のり入り卵焼き りんご ごはん	じゃがいも、しらたき、砂糖、油、米	豚肉、卵	りんご、たまねぎ、にんじん、あおのり
9	水	ミートオムレツ スティックパン せん野菜 ひじきと大豆の煮物 みかん	じゃがいも、油、砂糖、パン	卵、豚ひき肉、大豆水煮缶	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、ひじき	23	水	鶏のから揚げ 黒糖ロール せん野菜 ほうれん草のゴマ和え みかん	小麦粉、黒砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏もも肉	みかん、キャベツ、ほうれんそう、レタス、にんじん、しょうが、にんにく
10	木	かぼちゃコロッケ ごはん せん野菜 はるさめサラダ りんご	はるさめ、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、米	豚ひき肉、卵、魚肉ソーセージ	かぼちゃ、バナナ、りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、カットわかめ	24	木	お弁当デー			
11	金	きのこカレー 福神漬け みかん ごはん	じゃがいも、油、米	豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、福神漬	25	金	きのこカレー 福神漬け フルーツ入りゼリー ごはん	じゃがいも、砂糖、油、米	豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、しめじ、福神漬、粉かんでん
12	土					26	土				
13	日					27	日				
14	月	成人の日				28	月	鶏肉と高野豆腐の煮物 さばの塩焼き りんご ごはん	油、砂糖、米	さば、鶏もも肉、高野豆腐	だいこん、バナナ、りんご、にんじん
15	火	野菜のかき揚げ ごはん ちくわ磯辺揚げ 赤魚の煮つけ りんご	さつまいも、小麦粉、油、砂糖、米	ちくわ、あかうお、干しえび	りんご、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	29	火	スコッチエッグ ごはん せん野菜 三色ごまサラダ みかん	パン粉、小麦粉、油、ごまドレッシング、ごま、米	卵、豚ひき肉	みかん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、レタス、にんじん
16	水	ハンバーグ ごはん スパゲティ 三色ナムル みかん	スパゲティ、パン粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米	豚ひき肉、卵	みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん	30	水	野菜たっぷり焼きそば 厚揚げと白菜の煮物 バナナ ごはん	焼きそばめん、油、米	厚揚げ、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、はくさい
17	木	チキンカツ 食パン せん野菜 ブロッコリーと卵のサラダ 乳酸ドリンク	マカロニ、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、食パン	乳酸ドリンク、鶏もも肉、卵	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、レタス	31	木	白身魚のフライ みかん せん野菜 きんぴらごぼう 豚汁	さといも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、ロールパン	メルルーサ、豚肉、みそ、卵	みかん、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、レタス

材料の都合によっては変更する場合があります。