

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 清汁(豆腐・えのきたけ)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク いちご クッキー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・クッキー	みかん缶・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・えのきたけ・青ねぎ・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ
16 ・ 30	麦ごはん 南蛮漬け トマト 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・調整豆乳・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳・あおのり	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・やまいも・小麦粉	青ねぎ・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリーム缶・ホールコン缶・ゆでたけのこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ
3 17 31	ぶどうパン とりのマーマレード焼き ソテー キャロットスープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	せんべい・ぶどうパン・マーメイド・植物油・バター・小麦粉・三温糖	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・パセリ・かぼちゃ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
4 ・ 18	チャンポン ヨーグルト	牛乳(未満児) いよかん(未満児) 牛乳 バナナ 丸ボーロ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・丸ボーロ	いよかん・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・こしょう・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
6 ・ 20	麦ごはん カレムニエル にんじんの甘煮 にら玉みそ汁	牛乳(未満児) いちご(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・魚・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・小麦粉・マーガリン・三温糖・植物油・マカロニ・黒砂糖	いちご・にんじん・にら・たまねぎ・えのきたけ	食塩・白ワイン・カレー粉・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7 ・ 29	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも・マーガリン	初イワナ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・かつお昆布だし・食塩・バネージュセス
8 ・ 22	麦ごはん チキンチーズフライ レタス トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク りんご クラッカー	牛乳・鶏肉・粉チーズ・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・クラッカー	レタス・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・パセリ・りんご	食塩・こしょう・白ワイン・鳥がらだし・ローリエ
9 ・ 23	麦ごはん ひじき団子のスープ 菜の花和え	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・脱脂粉乳・おから	精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・ごま油・すりごま・三温糖・ホットケーキミックス・バター	バナナ・青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ホールコン缶・ほうれんそう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ
11 ・ 25	スパゲティ・ナポリタン バナナ	牛乳(未満児) りんご(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カステラ	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトビュレ・バナナ	食塩・こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
13 ・ 27	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 魚のみそ煮 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) パンアツプル(缶)(未満児) 牛乳 ジャムサンド	牛乳・木綿豆腐・魚・竹輪	精白米・押麦・三温糖・すりごま・ごま油・食パン・いちごジャム	パンアツプル缶・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・こまつな・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒
14 ・ 28	麦ごはん 大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・鶏もも・ゆでだいち・野菜昆布・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー
2 木	麦ごはん 鶏のから揚げ ミニトマト ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 豆乳 オレンジゼリー	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・鶏卵・ロースハム・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油	しょうが・ミニトマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・みかんジュース・みかん缶	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・食塩・こしょう
10 金	麦ごはん カレーシチュー コロッケ かぼちゃのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・プレーンヨーグルト	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・マーガリン・カレー粉・小麦粉・パン粉・揚げ油・マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りんご・冷凍グリーンピース・トマトビュレ・かぼちゃ・ホールコン缶・きゅうり・みかん缶・黄桃缶	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩・こしょう・食塩(塩もみ用)
24 金	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵	ウエハース・精白米・押麦・白玉ふ・やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・マーガリン	えのきたけ・青ねぎ・オリーブオイル・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・ペーキングパウダー

おたんじょう

今月のメニュー紹介『ミートローフ』(1・15日)

ミートローフとは、ひき肉に野菜やスパイスなどを混ぜ合わせ、型に詰めてオーブンで焼いた料理のことで、切り分けて食べるのが特徴です。ミートローフはアメリカの家庭料理の定番ですが、もともとはドイツの移民が持ち込んだ料理が原形といわれています。

