

# 1月分の献立とおもな材料の予定表

アどもトレーニングひろば しろやま

日	曜	こんだて名	おもな材料
6	月	ごはん・一口チキンのトマト煮 添え野菜(えんどう、にんじん、じゃがいも) さけの磯辺フライ 揚げごぼうとちりめんじゃこのごまがらめ キャベツとコーンのオーロラサラダ	米/鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご・牛乳)・トマト・玉ねぎ /えんどう/にんじん/じゃがいも/さけ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ちりめんじゃこ・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
7	火	ごはん サーモンのカレー焼き いろいろ野菜のかき揚げ つくねのごま照り煮・きぬさや・にんじん ひじきの彩り煮・わらびもち	米/サーモン/いんげん・ごぼう・にんじん・じゃがいも・とうもろこし・衣(たまご・小麦粉・片栗粉)/鶏肉・野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)・パン粉・ラード(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む) /きぬさや/にんじん/ひじき・枝豆・こんにやく・豚肉・うす揚げ・にんじん/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他
8	水	わかめごはん・鶏のから揚げ・ミニトマト ブロッコリーのごま和え ほうれんそうオムレツ チキンボールケチャップ炒め ゆでととうもろこし	米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ミニトマト/ブロッコリー・ごま・ごま油/たまご・ほうれんそう/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/とうもろこし/サラダ油・他
9	木	おにぎり・ちくわの2色揚げ 枝豆・里芋と人参のごま和え 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・衣(小麦粉・片栗粉・カレー粉)/枝豆/さといも・ごま・にんじん/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
10	金	ひじきご飯・具雑煮 たい焼き	米・ひじき・豚ひき肉・にんじん・油揚げ・大豆・枝豆/鶏肉・しいたけ・にんじん・はくさい・ごぼう・はんぺん・うす揚げ・ちくわ・大根・さといも・白玉/皮(小麦粉、砂糖、とうもろこし粉、植物油脂、米粉)、あん(砂糖、小豆)、(原材料の一部に大豆を含む)/サラダ油他
14	火	ごはん 鶏肉とかぼちゃの甘辛ごま炒め ツナマカロニサラダ・ロースハム 出し巻き・わらびもち	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)・かぼちゃ・いんげん・ごま/マカロニ・まぐろ油漬け・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ/ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖/サラダ油・他
15	水	鮭と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば・春巻き いかと枝豆の甘口チリソース煮 卵のしょうゆ煮 きゅうりと寒天のサラダ	米・さけ・青菜・ごま/中華めん(製造工場では、そばを含む製品を生産しています)・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/いか・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・大豆たんぱく・牛乳)・ケチャップ・豆板醤・枝豆/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他

16	木	ごはん・ふりかけ・タンダーチキン 根菜の彩りごまサラダ えびフライ・ミニトマト スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め・むき枝豆	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・(カレー粉・ヨーグルト)/ ごぼう・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/え び(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/ミニトマト/ たまご・じゃがいも・ブロッコリー・ミックスベジタブル・ベ ーコン(乳製品含む)・パプリカ/こんにやく・にんじん/枝 豆/サラダ油・他
17	金	ごはん・冬の根菜カレー ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・じゃが いも・にんじん・さつまいも・ごぼう・れんこん・しょうが・カ リフラワー・ブロッコリー・カレールウ(小麦粉、食用油脂 (パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー 粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウ ダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニ オンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャッ プ/ゼラチン/サラダ油・他
20	月	ごはん・ふりかけ ハンバーグ洋風ソース ジャーマンポテト・えんどう かぼちゃコロッケ こんにやくと豚肉のごま油炒め・フルーツ	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・ パン粉(乳製品含む)・デミグラスソース(小麦粉・ラー ド・トマトペースト・赤ワイン・ポークエキス・ビーフエキ ス・大豆たんぱく)・ケチャップ・ウスターソース/じゃがい も・ベーコン(乳製品含む)・玉ねぎ/えんどう/かぼちゃ・ 玉ねぎ・牛乳・大豆たんぱく・衣(パン粉(乳製品含む)・ 小麦粉)/こんにやく・豚肉・にんじん・ごま油/果実缶/ サラダ油・他
21	火	ごはん・さんまといんげんの甘辛がらめ さつまいもの素揚げ・たまごのソース煮 ミニトマト・れんこんの甘酢炒め ほうれん草のごま和え	米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/さつまいも /たまご/ミニトマト/れんこん・にんじん/ほうれん草・と うもろこし・ごま/サラダ油・ごま油・他
22	水	竹の子ごはん サーモンのレモン風味焼き 野菜とおいものかき揚げ つくねの照り煮・人参の煮物・えんどう 干し大根と豚肉のうま煮・ミニ大福	米・たけのこ・しいたけ・にんじん・うす揚げ・えだまめ・か まぼこ・鶏肉/サーモン・レモン/玉ねぎ・にんじん・いん げん・さつまいも・衣(たまご・小麦粉・片栗粉・青のり)/ とりひき肉・玉ねぎ・たまご・片栗粉/にんじん/えんどう /干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん/餅粉・小豆・片 栗粉/サラダ油・他
23	木	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ごま・かつお・ちりめんじゃこ 豚ロースかつ、かつソース・枝豆 すき焼き風煮もの ほうれん草入り卵焼き・フルーツ	米・ごま・かつおぶし・ちりめんじゃこ/豚肉・衣(小麦 粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・牛乳)/枝豆/白菜・ 牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ほうれん草・ にんじん・玉ねぎ・たまご・牛乳/果実缶/サラダ油・他

24	金	<p>ごはん・コクウま肉じゃが  あじの青のりチーズフライ  揚げごぼうのごまがらめ  キャベツととうもろこしのだいたい酢和え</p>	<p>米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆・焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン)、食塩、果糖ぶどう糖液糖、黒蜜、発酵調味料、白ごま、ごま油、蜂蜜、もろみ、香辛料、にんにく(原材料の一部に小麦を含む))/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))・青のり・粉チーズ/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・ささみ・にんじん・とうもろこし・だいたい/サラダ油・他</p>
27	月	<p>わかめごはん  鶏のから揚げ・ミニトマト  ブロッコリーのごま和え  ほうれんそうオムレツ・肉団子照り焼き  ゆず風味わらびもち</p>	<p>米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ミニトマト/ブロッコリー・ごま・ごま油/たまご・ほうれんそう/鶏ひき肉・たまご・玉ねぎ・でんぶん・パン粉(乳製品含む)/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他</p>
28	火	<p>ごはん・手作りふりかけ(鉄分)  ひじきとごまかつお  パプリカとベーコンのトマトスパゲティ  白身魚のフリッター・ポークウインナー  ブロッコリー・コールスローサラダ  さつまいものスイートバター煮</p>	<p>米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・とうもろこし粉・コーングリッツ・米粉)(原材料の一部に乳、大豆、鶏肉、豚肉を含む)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他</p>
29	水	<p>ごはん・揚げさばのソース煮  かぼちゃの素揚げ・人参の甘煮  肉豆腐・えんどう  ポークセイジのケチャップ炒め  フルーツ</p>	<p>米/さば・小麦粉・片栗粉/かぼちゃ/にんじん/豚肉・長ねぎ・にんじん・えのき・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークソーセイジ(乳製品含む)・ケチャップ/果実缶/サラダ油・他</p>
30	木	<p>ひじきご飯・野菜たっぷりごま豚汁  動物ホットケーキ</p>	<p>米・ひじき・にんじん・うす揚げ・大豆・鶏肉/豚肉・さいも・ごぼう・大根・にんじん・こんにやく・厚揚げ・さつまいも・ねぎ・ごま・米みそ/小麦粉、卵、砂糖、脱脂粉乳、植物油脂、乳等を主要原料とする食品、卵殻粉、(原材料の一部に大豆を含む) /サラダ油他</p>
31	金	<p>ごはん・和牛メンチかつ  きぬさやのおかか和え  ひじきの五目炒り煮  にんじん  りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵</p>	<p>米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・大豆たんぱく・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他</p>