

1月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
4	水	わかめごはん・鶏のから揚げ 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 ゆでとうもろこし・フルーツ	米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/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
5	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
6	金	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
10	火	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
11	水	鮭と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば・春巻き 絹揚げ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/絹揚げ/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
12	木	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
13	金	ごはん・ふりかけ・タンドリーチキン 根菜の彩りごまサラダ ほたて風フライ スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め・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/魚すり身・片栗粉・ほたてエキス・大豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/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/こんにゃく・にんじん/枝豆/サラダ油・他

16	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 かぼちゃクロック 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
17	火	ごはん さばといんげん、赤ピーマンの甘辛がらめ さつまいもの素揚げ・たまごのソース煮 れんこんの甘酢炒め ほうれん草のごま和え	米/さば・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん・赤ピーマン/さつまいも/たまご/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
18	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
19	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
20	金	ごはん・コクうま肉じゃが 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	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
23	月	わかめごはん 鶏肉のから揚げ甘酢あん ブロッコリーのごま和え・ロースハム れんこんとかにかまのサラダ 肉団子照り焼き ゆず風味わらびもち	米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ブロッコリー・ごま・ごま油/ロースハム(乳製品含む)/れんこん・にんじん・カニかまぼこ・とうもろこし・マヨネーズ/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

24	火	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	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
25	水	ごはん・揚げさばのソース煮 かぼちやの素揚げ・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	米/さば・小麦粉・片栗粉/かぼちや/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
26	木	混ぜ込みいなりずし 野菜たっぷりごま豚汁 米粉のカップケーキ(いちご)	米・にんじん・うす揚げ・鶏肉・ごま・枝豆/豚肉・さといも・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/豆乳・米粉・いちご(本品製造工場内では、小麦・卵・乳成分を含む製品を製造しております)/サラダ油他
27	金	ごはん・黒豚メンチかつ 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	米/玉ねぎ・豚肉・つなぎ(パン粉(小麦・乳・大豆)・大豆たんぱく)・衣(パン粉(小麦・乳・大豆))/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
30	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) 白身魚の磯辺フライ 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/ほき・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
31	火	ごはん サーモンのカレー焼き いろどり野菜のかき揚げ 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