令和8年　1月分　献立食材チェック表

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
23／金	さけのかれーあげ れんこんのとうざに たまごすーぷ ぱいなっぷる はくまい	小麦粉／サラダ油／きび砂糖／片栗粉／水稲穀粒(精白米)／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	ぎんざけ(養殖)／ベーコン／いりこ(小)／卵／スキムミルク／牛乳	れんこん／人参／青ピーマン／玉葱／パイン缶詰(果肉のみ)／日本かぼちゃ	みるく ぱんぷきんけーき
24／土	ちくぜんに こうなご すましじる ばなな はくまい	板こんにゃく／きび砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／サブレ	鶏若鶏肉胸(皮付き)／大豆の水煮／いかなごあめ煮／絹ごし豆腐／カットわかめ／牛乳	ごぼう／人参／さやいんげん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／れんこん／玉葱／バナナ	ぎゅうにゅう ここなっつさぶれ
26／月	ころっけ あいらんどさらだ こーんすーぷ はくまい	じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／小麦粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／卵／かに風味かまぼこ／牛乳／さわやかヨーグルト	玉葱／人参／きゅうり／キャベツ／だいこん／ミニトマト／バナナ(本)　大	ぎゅうにゅう よーぐると（さわやか） ばなな
27／火	ちゃわんむし まーぼきゅうり のりしおこふきいも こんそめすーぷ はくまい	きび砂糖／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／マカロニ	鶏若鶏肉ささ身／卵／天ぷら／蒸しかまぼこ／むきえび／合ミンチ／米みそ(甘みそ)／牛乳／きな粉(大豆)	人参／干し椎茸／ほうれんそう／きゅうり／あおのり／玉葱／キャベツ	ぎゅうにゅう まかろにのあべがわ
28／水	あじのなんばんづけ あつあげに きのこじる はくまい	片栗粉／サラダ油／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)	まあじ　55ｇ／生揚げ／米みそ(甘みそ)／牛乳	人参／玉葱／キャベツ／青ピーマン／ほんしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／みかんM	ぎゅうにゅう みかん
29／木	とりきものしぐれに はくさいのおかかあえ ちゅうかすーぷ ぱいなっぷる はくまい	きび砂糖／片栗粉／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／サラダ油	鶏肝臓(生)／焼き竹輪／かつお節／スキムミルク	しょうが／はくさい／人参／もやし／だいこん／ほうれんそう／玉葱／にら／パイン缶詰(果肉のみ)	みるく いもけんぴ
30／金	ごぼうのやながわふうに かにかまこーん みそしる ぶろっこりー はくまい	サラダ油／きび砂糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	豚ロース(脂身付き)／蒸しかまぼこ／卵／かに風味かまぼこ／油揚げ／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／スキムミルク／牛乳／あずき(乾)	ごぼう／人参／玉葱／さやいんげん／だいこん／ブロッコリー／抹茶	みるく まっちゃどらやき
31／土	やきうどん のりのつくだに わかめすーぷ おれんじ はくまい	うどん(ゆで)／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／やさいかりんとう	豚ロース(脂身付き)／蒸しかまぼこ／かつお節／牛乳	人参／玉葱／キャベツ／海苔の佃煮／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう やさいかりんとう
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					