

1月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	8大アレルゲン	Kcal
6日	月	昼	ごはん ハンバーグケチャップ風味 切干大根と油揚げの煮物 コーンサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、砂糖、ケチャップ フレンチドレッシング	切干大根、人参、コーン カリフラワー、パプリカ		448
		夕	ごはん さわらの照焼き かぼちゃのそぼろあんかけ カリフラワーサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖 イタリアンドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 カリフラワー、パプリカ ズッキーニ		439
7日	火	昼	ごはん 厚揚げのおろしソース 青梗菜と豚肉の炒め煮 さつま芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつま芋、片栗粉 油、砂糖、マヨネーズ	大根、いんげん、青梗菜 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 里芋とツナの煮物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、油 砂糖、和風ドレッシング	人参、玉ねぎ きゅうり、コーン		452
8日	水	昼	ごはん たらのバジル風味焼き ひじきと大豆の煮物 スピナチサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖 イタリアンドレッシング	バジル、ひじき、人参 ほうれん草、玉ねぎ、コーン		464
		夕	ごはん ポークチャップ 小松菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 ケチャップ、マヨネーズ	玉ねぎ、小松菜、もやし ごぼう、人参、きゅうり		444
9日	木	昼	ごはん 肉団子照焼きソース じゃが芋とツナの煮物 わかめサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉 油、砂糖、和風ドレッシング	人参、わかめ コーン、カリフラワー		440
		夕	ごはん ますのカレー味噌焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 ポテトサラダ	ます、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、油 砂糖、カレールー マヨネーズ	青梗菜、もやし パプリカ、きゅうり		441
10日	金	昼	ごはん 鶏ひき肉のトマト煮 大根と油揚げの炒め物 コーンサラダ	鶏ひき肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、片栗粉 油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根 人参、コーン、カリフラワー パプリカ		443
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃとツナの煮物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、かぼちゃ ひじき、カリフラワー コーン		459
14日	火	昼	ごはん ハンバーグオニオンソース ひじきとツナの炒め物 ポテトサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉 油、マヨネーズ	玉ねぎ、ひじき、人参 パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 豚肉の中華煮 青梗菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油 フレンチドレッシング	白菜、人参、青梗菜 玉ねぎ、コーン、きゅうり カリフラワー		443
15日	水	昼	ごはん さわらの味噌焼き 大根のそぼろ炒め コールスローサラダ	さわら、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖 イタリアンドレッシング	大根、パプリカ、キャバツ きゅうり、コーン		449
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 和風ドレッシング	小松菜、もやし、わかめ カリフラワー、パプリカ		463
16日	木	昼	ごはん 厚揚げのカレーソース 青梗菜と豚肉の炒め煮 コーンサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、油、砂糖 カレールー フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、コーン カリフラワー、パプリカ		449
		夕	ごはん 酢豚風 大根と油揚げの煮物 さつま芋サラダ	豚肉、油揚げ	精白米、さつま芋、片栗粉 油、砂糖、ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ、コーン、大根 人参、きゅうり、パプリカ		441
17日	金	昼	ごはん 豚肉のトマト煮 切干大根とツナの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、切干大根 人参、カリフラワー パプリカ、コーン		444
		夕	ごはん たらの照焼き 白菜のそぼろ炒め スピナチサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖 イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草 玉ねぎ、カリフラワー		454
20日	月	昼	ごはん 肉団子中華あんかけ もやしと油揚げの炒め物 大根サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油 和風ドレッシング	白菜、いんげん、もやし パプリカ、大根 きゅうり、コーン		444
		夕	ごはん ますのカレーマヨ焼き 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、豚肉	精白米、油、カレールー マヨネーズ フレンチドレッシング	大根、人参、カリフラワー きゅうり、コーン		450

1月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	8大アレルゲン	Kcal
21日	火	昼	ごはん ますの照焼き ジャが芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、片栗粉 砂糖 イタリアンドレッシング	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、パプリカ		448
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 白菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉 油、マヨネーズ	白菜、パプリカ、ごぼう 人参、きゅうり		441
22日	水	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 小松菜と油揚げの炒め物 ひじきサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素 和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし ひじき、カリフラワー きゅうり		454
		夕	ごはん 厚揚げのトマト煮 キャベツのそぼろ炒め コーンサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油 フレンチドレッシング	トマト、玉ねぎ、キャベツ パプリカ、コーン カリフラワー、きゅうり		452
23日	木	昼	ごはん キーマカレー風味煮 白菜とツナの炒め物 スピナチサラダ	豚ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ ほうれん草、カリフラワー コーン		452
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 青梗菜と油揚げの炒め物 トマトサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし 人参、トマト カリフラワー、コーン		449
24日	金	昼	ごはん 厚揚げのおろし煮 ひじきのそぼろ炒め カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	大根、いんげん、ひじき もやし、カリフラワー きゅうり、パプリカ		454
		夕	ごはん ますの漬焼き 大根と豚肉の煮物 コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、砂糖 イタリアンドレッシング	大根、人参、キャベツ きゅうり、コーン		445
27日	月	昼	ごはん ポークハヤシ風 ジャが芋のツナあんかけ コーンサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉 油、ハヤシルー フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、コーン パプリカ、ズッキーニ		453
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ごぼうサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ	生姜、玉ねぎ、小松菜 人参、ごぼう、きゅうり コーン		448
28日	火	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜と豚肉の炒め煮 キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、豚肉、赤味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖 イタリアンドレッシング	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ 人参、カリフラワー、コーン		458
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ	切干大根、人参、かぼちゃ きゅうり、パプリカ		441
29日	水	昼	ごはん さわらのトマトソースがけ ひじきと大豆の煮物 スピナチサラダ	さわら、大豆、油揚げ	精白米、片栗粉、砂糖 和風ドレッシング	トマト、玉ねぎ、ひじき 人参、ほうれん草 カリフラワー、コーン		450
		夕	ごはん 豚肉の野菜炒め 青梗菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋 油、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ 青梗菜、もやし、きゅうり ブロッコリー		457
30日	木	昼	ごはん 豚肉のトマトカレー風味煮 白菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、カレールー イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜 パプリカ、大根 きゅうり、コーン		440
		夕	ごはん 肉団子の中華煮 小松菜と油揚げの炒め物 わかめサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油 和風ドレッシング	白菜、人参、小松菜、もやし わかめ、カリフラワー コーン		449
31日	金	昼	ごはん ハンバーググレイビーソース もやしと油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、油、ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング	もやし、人参、カリフラワー コーン、パプリカ		450
		夕	ごはん たらの香味焼き ごぼうのそぼろ煮 オニオンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉 砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、ごぼう、人参 玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		438

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。
 また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。
 魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合がございます。
 また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意ください。
 ※8大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

2025年1月

リトルスターキッズクラブ

おやつ



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
ストロベリーゼリー	オレンジゼリー	コーン蒸しパン (小麦)	青りんごゼリー	あずき蒸しパン (小麦)		
13	14	15	16	17	18	19
★祝日★	ピーチゼリー	きな粉蒸しパン (小麦)	マスカットゼリー	オレンジ蒸しパン (小麦)		
20	21	22	23	24	25	26
ストロベリーババロア (乳)	ぶどうゼリー	キャロット蒸しパン (小麦)	グレープフルーツゼリー	野菜蒸しパン (小麦)		
27	28	29	30	31	1	2
ぷりん (乳)	メロンゼリー	さつま芋蒸しパン (小麦)	ストロベリーゼリー	ほうれん草蒸しパン (小麦)		

醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。