

1月こんだてひょう

R7. 1月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
七草	7 火			豚丼 七草汁 みかん	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 生姜 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 大根 白菜 人参 かぶ セリ 塩 醤油 みりん かつお節	豆製品 卵 魚 乳製品 海藻 きのこ
ごはんの日	8 水			油淋鶏(ユーリンチー) おひたし わかめと麩のみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 醤油 酒 みりん 酢 生姜 にんにく ねぎ ごま油 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 醤油 わかめ 麩 えのき ねぎ みそ 煮干し	芋 豆製品 魚 卵 果物
	9 木			いかフライ れんこんのきんぴら 豆腐となめこのみそ汁	いかフライ 油 ソース れんこん つきこん 人参 さつま揚げ 油 砂糖 醤油 唐辛子 ごま 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 緑黄色野菜 海藻 果物
	10 金			フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 乳製品 卵 きのこ 海藻
	14 火			さばのみそ煮 おひたし 豚汁 みかんゼリー	さばのみそ煮 小松菜 白菜 人参 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	卵 乳製品 果物 きのこ 海藻
	15 水	 食パン		青のりポテトビーンズ ポトフ みかん ブラック&ホワイトチョコ	じゃが芋 大豆 片栗粉 油 青のり 塩 鶏肉 人参 大根 白菜 玉ねぎ ブロッコリー セロリ 塩 こしょう ローリエ	魚 卵 乳製品 きのこ
	16 木			春雨の中華サラダ 麻婆豆腐	春雨 キャベツ もやし ロースハム 人参 酢 醤油 ごま油 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく 油 豆板醤 酒 砂糖 / / 醤油 みそ 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
	17 金			春巻き 切干大根煮 かきたま汁	春巻き 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 醤油 みりん 卵 豆腐 干し 椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜 果物 海藻
	20 月			ツナびたし 肉みそおでん ふりかけ(わかめ)	ほうれん草 白菜 人参 ツナフレーク 醤油 大根 こんにゃく 人参 昆布 豚肉 がんもどき 砂糖 酒 醤油 みそ	卵 乳製品 果物 きのこ
	21 火			肉団子 切り昆布煮 根菜のごま汁	肉団子 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 じゃが芋 人参 ごぼう しめじ 生揚げ ねぎ みそ ごま 煮干し	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
	22 水	 コッペ		ヒレカツサンド せんキャベツ 野菜スープ ミルクメイク(ココア)	ヒレカツ 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 塩 こしょう 白菜 コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 緑黄色野菜
	23 木			肉焼売 辛し和え 寒だら汁風	肉焼売 小松菜 もやし 人参 からし粉 醤油 たら 白菜 豆腐 えのき ねぎ みそ 煮干し	芋 卵 乳製品 果物 海藻
	24 金	 麦		フルーツポンチ タコライス	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく 油 トマト 赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 きゅうり コーン チーズ	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
	27 月			中華丼 春雨入りわかめスープ ポンカン	豚肉 生姜 酒 醤油 白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 青梗菜 油 / 春雨 わかめ えのき 人参 ねぎ ごま 醤油 塩 こしょう かつお節 / 塩 醤油 こしょう 片栗粉 ごま油	芋 豆製品 卵 乳製品
	28 火			エビフライ ごぼうのごまネーズサラダ 白菜としめじのみそ汁	エビフライ 油 ごぼう 人参 秘伝大豆 キャベツ 鶏ささみ マヨネーズ 醤油 こしょう ごま 白菜 油揚げ しめじ みそ 煮干し	芋 肉 卵 緑黄色野菜 海藻
	29 水	 玄米コッペ		フレンチサラダ ビーフシチュー	キャベツ 人参 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム パター ビーフシチュールー 塩 こしょう	豆製品 魚 卵 果物 海藻
	30 木			五色納豆 肉とじゃが芋の旨煮	納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリーンピース 生姜 砂糖 酒 塩 醤油 みりん	芋 豆製品 魚 海藻 淡色野菜
	31 金			キムチチャーハン たまごスープ ヨーグルト	豚肉 白菜 キムチ ごま油 にんにく しょうが ねぎ 醤油 こしょう ごま 卵 えのき 人参 ほうれん草 塩 醤油 こしょう かつお節 片栗粉	魚 卵 果物 きのこ