

	ちやうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(水)	ごはん ご飯 クリームソースオムレツ ごまドレサラダ(もやし・平天) みそしる 味噌汁(さつま芋・絹揚げ)	ごはん ご飯 しろみぎかな に つ さといも きぬ 白身魚の煮付け(里芋・絹さや) こまつな いた 小松菜とベーコン炒め しおこうじ 塩麹ドレサラダ(キャベツ・人参) みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ご飯 ぶたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め ちくわ にもの ひじきと竹輪の煮物 やっこどうふうめ 奴豆腐(梅ダレ) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・椎茸)
2(木)	はちみつブンブン かも団子 ようふう 洋風スープ(じゃが芋・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	うんどうかい 運動会メニュー ごはん チーズハンバーグ&ナゲット なんさん 洋風ソテー(しめじ) な 南瓜サラダ・洋風 にんじん はくさい カレースープ(人参・白オ) プリン	ごはん ご飯 む どり ようふうこうみ 蒸し鶏の洋風香味ソースがけ わふう に はくさい ぶたにく 和風煮(白オ・豚肉) しょうふうや 松風焼き みそしる だいこんば しろねぎ 味噌汁(大根葉・白葱)
3(金)	ごはん ご飯 だいず 大豆ハンバーグ(もやし・コーン) にんじん バジルドレサラダ(ブロッコリー・人参) みそしる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	ごはん ご飯 にく 肉じゃか ちゅうかいな な とりにく 中華炒め(はたけ菜・鶏肉) ひ とうがん 冷やし冬瓜 みそしる だいこん しいたけ 味噌汁(大根・椎茸)	ごはん ご飯 あかざかな ゆずあん や れんこん にんじん 赤魚の柚子庵焼き(蓮根・人参) ひらてん にもの キャベツと平天の煮物 いんげん マヨサラダ(隠元・パプリカ) みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)
4(土)	むぎ 麦ロール しろ あ だいこん にんじん ちくわ 白ごま和え(大根・人参・竹輪) そう ぶたにく ポトフ(ほうれん草・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 しろみぎかな からあ しろねぎ 白身魚の唐揚げ白葱ソースがけ わふう に ごぼう きぬあ 和風煮(牛蒡・絹揚げ) いも まめ りんごドレサラダ(さつま芋・豆) みそしる だいこんば あさり 味噌汁(大根葉・浅利)	ごはん ご飯 えだまめ た あ ふき なんきん 枝豆がんと炊き合わせ(落・南瓜) いた こまつな じゃこ炒め(小松菜) たまねぎ にんじん マカロニサラダ(玉葱・人参) みそしる 味噌汁(キャベツ・もやし)
5(日)	ごはん ご飯 ひんもくぐさい たまごや 5品目具材の玉子焼き だいずに 大豆煮 みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ごはん ご飯 ぶただいこん ねぎ 豚大根(葱) や たこふくさ焼き こうみ あ たまねぎ 香味ドレ和え(ブロッコリー・玉葱) みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん ご飯 こうみや ホキの香味焼き&カレースパゲティ はくさい とりにく にもの 白オと鶏肉の煮物 な あぶらあ にもの しろ菜と油揚げの煮物 みそしる 味噌汁(わかめ・カニカマ)
6(月)	ごはん ご飯 レモンチキン はくさい わふうびた 白オの和風浸し みそしる いも しろねぎ 味噌汁(さつま芋・白葱)	ふきよ ず し え び うなぎ 吹寄せ寿司(海老・鰻) さといも ぶたにく にもの 里芋と豚肉の煮物 わふう あ いんげん 和風和え(もやし・隠元) みそしる 味噌汁(キャベツ・竹輪)	ごはん ご飯 にくだんご ちゅうかあん はくさい 肉団子の中華餡(白オ・パプリカ) きりぼしだいこん あぶらあ にもの 切干大根と油揚げの煮物 みそしる さい にんじん 味噌汁(チンゲン菜・人参)
7(火)	こやまがた 小山型パン ポロニアソーセージ(ブロッコリー) ようふう 洋風スープ(カリフラワー・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 ぶたにく からいた たまねぎ にんじん 豚肉のピリ辛炒め(玉葱・人参) ひらてん にびた キャベツと平天の煮浸し たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん ご飯 ぎん 銀ひらすのソテー(マッシュポテト) ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮 わふう だいこん 和風ドレサラダ(大根・ニラ) みそしる たまねぎ きぬあ 味噌汁(玉葱・絹揚げ)

こんだてひょう 献立表				2025.1
	ちようしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
8(水)	ごはん 磯巻き卵(アスパラ・パプリカ) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	おにぎり 肉そば(蒲鉾・葱) マヨサラダ(ブロッコリー・人参) フルーツ(みかん)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮(隠元・人参) 塩だしとろみ炒め(白オ・豚肉) 味噌汁(白葱・わかめ) 漬物(しば漬)	
9(木)	こくとうしょく 黒糖食パン パンバンドレサラダ(隠元・コーン) 洋風スープ(大根・豚肉) 牛乳	はぎ はなべんとう 萩の花弁当 はぎ はん さげ なんぶや 萩ご飯・鯖の南部焼き(オクラ) あつや たまご 厚焼き卵・ひじきとかんぴょうの煮物 つけもの みそしる はくさい 漬物(ピーマン)・味噌汁(白オ) フルーツ(柿)	ごはん ハンバーグ(ピーマン・人参) 絹揚げの煮物 からあ ちくわ ピリ辛和え(キャベツと竹輪) みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・うまい菜)	
10(金)	ごはん 千草焼 大根と豚肉の金平 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	ごはん 鶏の葱塩唐揚げ(レタス) こうやとうふ にも 高野豆腐の煮物 しょうゆ あ にもじん 醤油マヨ和え(はんぺん・人参) ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん アブラガレイ山椒煮(五目しんじょ花) こうじ あ こまつな ひらてん 麴ナムル和え(小松菜・平天) さつま芋サラダ みそしる しいたけ にもじん 味噌汁(椎茸・人参)	
11(土)	まる 丸ロール チキンナゲットマトソースがけ コンソメスープ(隠元・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さけ こうみや なす こまつな 鮭の香味焼き(茄子・小松菜) さといも あぶらあ にも 里芋と油揚げの煮物 す もずく酢 みそしる たまごねぎ 味噌汁(ふわふわ卵・葱)	ごはん すき煮(豚肉・白オ・焼き豆腐) ちゅうかいな な 中華炒め(うまい菜・えのき) みそしる 味噌汁(もやし・じゃが芋) フルーツ(梨)	
12(日)	ごはん 擬製豆腐 きりぼしだいこん 切干大根 みそしる いも にもじん 味噌汁(さつま芋・人参)	キーマカレー キャベツとツナの炒め物 ヨーグルト和え(ミックス) つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん しろみぎかな たつた あ あまぎあん 白身魚の竜田揚げ甘酢餡がけ なんきん ふく に 南瓜の含め煮 だいこん だいこんば あ もの 大根と大根葉の和え物 みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ)	
13(月)	ごはん かに玉 カツオ梅和え(とろろ) みそしる ごぼう こまつな 味噌汁(牛蒡・小松菜)	ごはん あかざかな さいきょうや だいこん いんげん 赤魚の西京焼き(大根・隠元) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 ひじきの煮物 すましじょうたまねぎ 清汁(玉葱・わかめ)	ごはん ぶたにく やさいいた 豚肉ともやしの野菜炒め なす いなかに 茄子の田舎煮 レモンドレサラダ(キャベツ・竹輪) みそしる きぬあ しいたけ 味噌汁(絹揚げ・椎茸)	
14(火)	コッペパン ポテトミンチ巻き&トマトスパゲティ クラムチャウダー(浅利・セロリ) ぎゅうにゅう 牛乳	さつま芋ごはん サワラ照り焼き(ほうれん草・えのき) わかやまけんきょうどりようり すろっぽ(和歌山県郷土料理) みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ) フルーツ(マンゴー)	ごはん あいがも 合鴨スモークスライス&オムレツ バジルドレサラダ(カリフラワー) えびつみれの煮物 みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)	

こんだてひょう 献立表				2025.1
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
15(水)	はん ごはん ちくぜんに 筑前煮 なとりにくいたもの うまい菜と鶏肉の炒め物 みそしるはくさいしろねぎ 味噌汁(白才・白葱)	はん ごはん とんたまご 豚カツの卵とじ こうやどうふに 高野豆腐のサイコロ煮 あはくさい ゆかり和え(白才) あか 赤だし(えのき・わかめ)	はん ごはん しろみざかなにつさといもいんげん 白身魚の煮付け(里芋・隠元) だいこんなます 大根の生酢 みそしるたまねぎ 味噌汁(玉葱・キャベツ) さんしょう ちりめん山椒	
16(木)	しょく 食パン ようふう 洋風ソテー(もやし・ウインナー) いもぶたにく コンソメスープ(じゃが芋・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり きつねうどん(蒲鉾・葱) りきゅうにだいこんぶたにく 利休煮(大根・豚肉) こうみ 香味ドレサラダ(キャベツ・人参)	はん ごはん やさい グリルチキン野菜ソースがけ しお 塩バターソテー(ベーコン・枝豆) みそしるとうふはくさい 味噌汁(豆腐・白才) なし フルーツ(梨・パイ)	
17(金)	はん ごはん いんげんにんじん ミートオムレツ(隠元・人参) フルーツ(バナナ) みそしるあさりたまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱)	はん ごはん ぶたにくじょうゆいた 豚肉のバター醤油炒め(ピーマン) カニシューマイ からしあはくさいだいこんば 辛子和え(白才・大根葉) みそしるあぶらあにんじん 味噌汁(油揚げ・人参)	はん ごはん しょうがにだいこんな イワシの生姜煮(大根・うまい菜) とりにくいたもの キャベツと鶏肉の炒め物 アイランドレサラダ(カリフラワー) みそしるいもしいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸)	
18(土)	メロンパン ジャーマンパンプキン とうにゅうはくさいとりにく 豆乳スープ(白才・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ごはん えび 海老マカロニグラタンフライ いたなますれんこんちくわ 炒め生酢(蓮根・竹輪) にんじん バンバンドレサラダ(もやし・人参) みそしるはくさい 味噌汁(白才・しめじ)	はん ごはん とりにくやとうがんな 鶏肉のくわ焼き(冬瓜・しろ菜) だいずに 大豆煮 おおばだいこん 大葉ドレサラダ(大根・コーン) みそしるいもしろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)	
19(日)	はん ごはん またまご だし巻き卵 さんときまめに 金時豆煮 みそしるなししいたけ 味噌汁(しろ菜・椎茸)	はん ごはん わふう 和風おろしハンバーグ(レタス) ようふうひたさいにんじん 洋風お浸し(チンゲン菜・人参) みそしる 味噌汁(もやし・わかめ) フルーツ(みかん)	はん ごはん さばみそにたけのこいんげん 鯖の味噌煮(筍・隠元) きんぴら 金平ごぼう しおずあ 塩ポン酢和え(キャベツ・なめこ) すましじるかまぼこたまねぎ 清汁(蒲鉾・玉葱)	
20(月)	はん ごはん てやにくだんご 照り焼き肉団子 はくさいにびた 白才の煮浸し みそしるさといもしろねぎ 味噌汁(里芋・白葱)	あきめぐ 秋の恵みカレー たらこマヨサラダ(ブロッコリー) はちみつヨーグルト つけもの 漬物(らっきょ)	はん ごはん ちぐさむしべにはなこまつな 千草蒸(紅しんじょ花・小松菜) あぶらあにもの ひじきと油揚げの煮物 なんきん 南瓜サラダ みそしるはくさいだいこんば 味噌汁(白才・大根葉)	
21(火)	あんぱん ほうれんそうオムレツ コンソメスープ(豆・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ごはん とりあにんじん 鶏のから揚げ(ブロッコリー・人参) はくさいぶたにくいたに 白才と豚肉の炒め煮 あ とろろ和え(オクラ) みそしるだいこん 味噌汁(大根・わかめ)	はん ごはん ホキのマリネ(ピーマン・コーン) サイコロ煮(高野豆腐・鶏肉) いんげんたまねぎ コールスローサラダ(隠元・玉葱) みそしるなすねぎ 味噌汁(茄子・葱)	

こんだてひょう 献立表				2025.1
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
22(水)	はん ご飯 とり 鶏つみれ あはくさい レモンドレ和え(白オ) みそしるたまねぎしいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)	べんとう アサリめし弁当 あさりはん 浅利ご飯・ホッケの塩麴焼き(隠元) れんこんあぶらあにも 蓮根と油揚げの煮物 わふうあひらてんみそしる 和風和え(平天)・味噌汁(じゃが芋) つけものさくらづ フルーツ(マンゴー)・漬物(桜漬け)	はん ご飯 ぶたにくさんしょうに 豚肉の山椒煮(グリーンピース) やっことうふしょうゆ 奴豆腐(醤油) きんぴら 金平ごぼう みそしるたまご 味噌汁(ふわふわ卵)	
23(木)	チョコツイスト やさいま 野菜ミンチ巻き&カレースパゲティ だいこん コンソメスープ(大根・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 あびたふきしいたけ シロガネダラの揚げ浸し(蒔・椎茸) なとりにくいたもの しろ菜と鶏肉の炒め物 みそしるだいこんばにんじん 味噌汁(大根葉・人参) かんてんあん ミルク寒天の杏ソースがけ	はん ご飯 あつあたまごちくわ おでん(厚揚げ・卵・竹輪) ぶたにくいたもの もやしと豚肉の炒め物 きゅうりあさづ 胡瓜の浅漬け みそしるふねぎ 味噌汁(麩・葱)	
24(金)	はん ご飯 ようふうまたまご 洋風だし巻き卵 そうにんじん おからサラダ(ほうれん草・人参) みそしるだいこん 味噌汁(大根・えのき)	どん ねぎとろ丼 たけのこにわふうに 筍と豚肉の和風煮 だいず 大豆とこんにゃくの煮物 みそしるたまねぎ 味噌汁(玉葱・もやし)	はん ご飯 ミートローフ(ヤングコーン・レタス) バジルドレサラダ(カリフラワー) みそしる 味噌汁(キャベツ・わかめ) なし フルーツ(梨・パイ)	
25(土)	ジャムパン ハムチーズピカタ とりにく カレースープ(アスパラ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 ぶたにく 豚肉のオイスター炒め(枝豆) きりぼしだいこん 切干大根 ごまどうふ 胡麻豆腐 みそしるあぶらあ 味噌汁(油揚げ・じゃが芋)	はん ご飯 おうごん 黄金カレイの魚田(里芋・オクラ) ひらてんいたもの キャベツと平天の炒め物 すましじろだいこんばしいたけ 清汁(大根葉・椎茸) あんみつ	
26(日)	はん ご飯 しろみざかな 白身魚のつみれ柚子風味 わさびあ 山葵和え(キャベツ・竹輪) みそしるあさりねぎ 味噌汁(浅利・葱)	はん ご飯 しろみざかなしょうがにれんこんにんじん 白身魚の生姜煮(蓮根・人参) うはな 卵の花 とんじるさといもたまねぎ 豚汁(里芋・玉葱) フルーツ(りんご)	はん ご飯 とりにくうめふうみやこまつな 鶏肉の梅風味焼き(小松菜) ごぼうあぶらあいた 牛蒡と油揚げの炒め煮 コールスローサラダ(ブロッコリー) みそしるはくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	
27(月)	はん ご飯 いでんぶ入りだし巻き卵 しおずあいんげんたまねぎにんじん 塩ポン酢和え(隠元・玉葱・人参) みそしるあぶらあだいこん 味噌汁(油揚げ・大根)	はん ご飯 こうみやごもくはな アジの香味焼き(五目しんじょ花) きぬあわふうに 絹揚げの和風煮 あきゅうり ゆかり和え(胡瓜) みそしるにんじん 味噌汁(しめじ・人参)	はん ご飯 ほいこうろう 回鍋肉 とうがん 冬瓜のくず煮 たまねぎにんじん マカロニサラダ(玉葱・人参) みそしる 味噌汁(もやし・じゃが芋)	
28(火)	レーズンラウンド やさい 野菜とわかめの豆乳寄せ ようふうだいこんぶたにく 洋風スープ(大根・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	こはどん 木の葉丼 な しろ菜のじゃこ炒め みそしるいもしいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸) もも フルーツ(桃・パイ)	はん ご飯 やさばなんばんづ 焼き鯖の南蛮漬け ひとくち 一口がんもの煮物 くろ 黒ゴマサラダ(ひじき・蓮根) あか 赤だし(オクラ・花麩)	

こんだてひょう 献立表				2025.1
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
29(水)	ごはん ごはん スクランブルエッグ(アスパラ・人参) だいずに 大豆煮 みそしる　はくさい 味噌汁(白オ・しめじ)	おにぎり しょうゆ 醤油ラーメン(チャーシュー・なると) え　び 海老シュウマイ マヨサラダ(キャベツ・人参)	ごはん ごはん とりにく　しおこうじむ　いんげん 鶏肉の塩麴蒸し(隠元・パプリカ) ぶたにく　きぬあ　いた　に 豚肉と絹揚げの炒め煮 み　そ　し　る　　たまねぎ　にんじん 味噌汁(玉葱・人参) はちみつ練り梅	
30(木)	しょく 食パン おから和え(ほうれん草・おから) いんげん ポトフ(隠元・ウインナー) 牛乳	ごはん ごはん コロッケ(ゆで卵・レタス) に　だいず コンソメ煮(大豆・ベーコン) ようふう　ひた 洋風お浸し(ブロッコリー・人参) ようふう 洋風スープ(里芋・豚肉)	ごはん ごはん む　どり　ご　ま 蒸し鶏の胡麻ソースがけ(小松菜) とがのおに　いも 柘尾煮(さつま芋) からあ ピリ辛和え(もやし・竹輪) み　そ　し　る　　きぬあ 味噌汁(絹揚げ・えのき)	
31(金)	ごはん ごはん チキンピカタ(キャベツ・コーン) やっこどうふ　み　そ 奴豆腐(味噌ダレ) 味噌汁(里芋・椎茸)	ごはん ごはん しろみざかな　さんしょうに　やまいも　いんげん 白身魚の山椒煮(山芋・隠元) あ　きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) な　す　あ　びた 茄子の揚げ浸し すましじる　たまねぎ　な 清汁(玉葱・しろ菜)	ごはん ごはん ぶたにく　わふういた　ねぎ 豚肉の和風炒め(葱) ばんばन्दレサラダ(大根・平天) み　そ　し　る　あぶらあ　だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉) フルーツ(みかん)	