

2025年1月献立表

№	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水) う・き・そ お弁当	1/16(木) か・あ お弁当	1/17(金)	1/20(月)	
献立名	スキムミルク お菓子 そぼろ丼 大根とさつま揚げの旨煮 小松菜のこま和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 大根と肉団子の春雨スープ煮 キャベツの中巻炒め 大根ともやしのだんムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 肉じゃがの春雨スープ煮 キャベツの中巻炒め 大根ともやしのナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カラの野菜あんかけ 豚肉と大根の煮物 かぼちゃの和風マヨ和え すまし汁	スキムミルク お菓子 カレーライス 大根とコンソメのサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 カレーライス 大根とコンソメのサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 豚肉 キャベツのみそ炒め フロッコリーの和え物 みそ汁	スキムミルク お菓子 豚肉 キャベツのみそ炒め フロッコリーの和え物 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 煮込みチーズハンバーグ フライドポテト 白菜と人参のソテー コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん お好み焼き 大根のあんかけ 納豆 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん お好み焼き 大根のあんかけ 納豆 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん お好み焼き 大根のあんかけ 納豆 すまし汁
材料名	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	白米 豚肉 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 醤油 砂糖 みりん ごま油 大根 さつま揚げ いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 小松菜 コンソメ 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし
おやつ	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	
栄養価	エネルギー：502(402)kcal たんぱく質：20.0(16.2)g 脂質：18.6(14.8)g 炭水化物：1.4(1.3)g	エネルギー：480(384)kcal たんぱく質：17.2(13.8)g 脂質：17.0(13.4)g 炭水化物：0.9(0.8)g	エネルギー：559(446)kcal たんぱく質：19.1(15.1)g 脂質：20.9(16.5)g 炭水化物：2.0(1.7)g	エネルギー：485(385)kcal たんぱく質：18.5(14.6)g 脂質：11.3(8.9)g 炭水化物：2.0(1.7)g	エネルギー：482(386)kcal たんぱく質：20.0(16.2)g 脂質：16.6(13.4)g 炭水化物：1.4(1.2)g	エネルギー：507(405)kcal たんぱく質：18.1(14.3)g 脂質：24.6(19.6)g 炭水化物：0.9(0.8)g	エネルギー：509(404)kcal たんぱく質：16.5(13.1)g 脂質：24.7(19.6)g 炭水化物：1.4(1.2)g	エネルギー：543(431)kcal たんぱく質：19.1(15.0)g 脂質：26.2(20.7)g 炭水化物：1.8(1.6)g	エネルギー：484(387)kcal たんぱく質：20.1(15.9)g 脂質：18.3(14.6)g 炭水化物：1.4(1.3)g			

成人の日

子どものアート展

№	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金) み お弁当	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏の照り焼き 百鬼 小松菜と人参の白和え すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん みそ煮込みうどん 鶏肉の南蛮漬 白菜とちくわの和え物 中華スープ	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ・しょうが にんにく 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖・塩 豚肉 油揚げ 板こんにやく ごま油 本だし 醤油・みりん 砂糖
材料名	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ	白米 大根菜 塩 昆布だし 豚肉 高野豆腐 糸こんにやく 玉ねぎ おから ねぎ みりん 玉ねぎ 人参 スキムミルク 片栗粉 白みそ 醤油 砂糖 白ごま あおさ 油 金時豆 砂糖 塩・醤油 大根 昆布 砂糖 塩 人参 油揚げ わかめ 昆布だし 本だし みそ
おやつ	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	カリ・麸ラスク のヨーグルト	
栄養価	エネルギー：515(411)kcal たんぱく質：28.0(22.1)g 脂質：21.0(16.8)g 炭水化物：0.9(0.8)g	エネルギー：499(395)kcal たんぱく質：23.7(18.9)g 脂質：22.8(18.2)g 炭水化物：1.8(1.4)g	エネルギー：502(399)kcal たんぱく質：25.3(20.0)g 脂質：22.8(18.2)g 炭水化物：1.8(1.4)g	エネルギー：518(416)kcal たんぱく質：21.0(16.7)g 脂質：13.6(10.8)g 炭水化物：1.4(1.2)g	エネルギー：531(420)kcal たんぱく質：20.9(16.6)g 脂質：21.0(16.8)g 炭水化物：1.3(1.1)g	エネルギー：549(437)kcal たんぱく質：18.0(14.5)g 脂質：20.8(16.6)g 炭水化物：1.4(1.3)g	エネルギー：486(388)kcal たんぱく質：17.3(13.9)g 脂質：19.6(15.4)g 炭水化物：1.1(1.0)g	エネルギー：538(429)kcal たんぱく質：22.3(17.8)g 脂質：16.0(12.7)g 炭水化物：1.0(0.7)g		



謹賀新年
1月

今月の郷土料理は **山形県** です！

【芋煮】
里芋の収穫期の秋から冬にかけてよく食べられている郷土料理の一つです。「芋煮会」という河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人と作ったり、行事の後に野外で作ったりなど色々な形で食べられています。地域や家庭によって味付けや具材が変わります。

【冷や汁】
冷や汁と言う名前から汁物を想像されますが、季節の野菜と浸し汁を合わせて仕上げのお浸し料理です。年間を通して食べられており、四季折々の野菜に使います。春はキャベツや菜の花、秋は菊などを使い、冬には米沢市の伝統野菜「雪菜(ゆきな)」を使います。今回は、ほうれん草を使って提供いたします。

※大人用等の総量により、事前の連絡なく献立・材料の変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※お肉・卵を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価の値は未測定の値となります。