

2025年 1月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	水				
2	木				
3	金				
4	土	ツナキャベツ丼 スープ	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、ツナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのきたけ ●木綿豆腐、もやし、わかめ●バナナ
5	日				
6	月	ゆかりごはん 魚西京焼き 大根なます ほうれん草白和え すまし汁	みかん	黒豆ケーキ 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●カラスカレイ、しょうが ●大根、人参●ほうれん草、人参、糸こんにゃく 木綿豆腐、ごま●えのきたけ、わかめ、玉ねぎ ●みかん ◆ホットケーキミックス、黒豆、バター、スキムミルク
7	火	ごはん 豆腐チーズハンバーグ 花野菜ツナ和え こんにゃく土佐煮 スープ	りんご	七草おにぎり お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、チーズ、パン粉 スキムミルク●ブロッコリー、カリフラワー、人参、ツナ ●板こんにゃく、かつお節●コーン、もやし、人参 ●りんご ◆米、七草、青菜ふりかけ、ごま
8	水	ごはん 鶏肉山賊焼き わかめ酢の物 かぼちゃ天ぷら 味噌汁	バナナ	おから入り ココアマフィン 牛乳	●米●鶏肉、しょうが、にんにく●わかめ、きゅうり キャベツ、しらす干し●かぼちゃ、天ぷら粉 ●玉ねぎ、なめこ、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、おから、バター、ココア スキムミルク
9	木	ごはん 肉じゃが チンゲン菜中華和え ちくわ磯辺焼き	オレンジ	あんこパイ 牛乳	●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん 糸こんにゃく●チンゲン菜、もやし、コーン ●ちくわ、青のり●オレンジ ◆パイシート、こしあん
10	金	ごはん 魚カレーニエル 小松菜ごま和え 金時豆煮 味噌汁	りんご	チーズクッキー 牛乳	●米●鮭(1~2歳児)、さば(3~5歳児)、カレー粉 バター、小麦粉●小松菜、人参、ごま●金時豆 ●厚揚げ、人参、わかめ、大根●りんご ◆小麦粉、粉チーズ、バター、スキムミルク
11	土	ちゃんぽん麺 じゃがいも照り焼き	みかん	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ 赤板かまぼこ、しめじ、ねぎ●じゃがいも●みかん
12	日				
13	月				
14	火	ごはん クリームシチュー ブロッコリーおかか和え ひじき炒り煮	オレンジ	サンドイッチ 牛乳	●米●鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン シチュールー、スキムミルク●ブロッコリー、かつお節 ●ひじき、ちくわ、人参、ごぼう●オレンジ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
15	水	ごはん 魚竜田揚げ 白菜・油揚げ和え スパゲティサラダ すまし汁	バナナ	フルーツヨーグルト お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉●白菜、人参、油揚げ ごま●スパゲティ、きゅうり、ツナ ●木綿豆腐、水菜、大根●バナナ ◆ヨーグルト、りんご、みかん缶、スキムミルク

2025年 1月 献立表(16日~31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)	
16	木	ごはん 春雨チャプチェ かぼちゃオープン焼き ゆでウインナー スープ	オレンジ	キャラメルバターポテト 牛乳	●米●豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、もやし、黒きくらげ ビーマン、チンゲン菜、にんにく、ごま ●かぼちゃ●ウインナー ●玉ねぎ、わかめ、コーン●オレンジ ◆さつまいも、バター 	
17	金	わかめごはん 鶏肉コーンフレーク焼き ほうれん草のり和え 高野豆腐煮物 味噌汁 	バナナ	じゃこ・大豆甘辛揚げ ビスコ 牛乳	●米、わかめふりかけ●鶏肉、玄米フレーク ●ほうれん草、人参、刻みのり●高野豆腐 ●切干大根、玉ねぎ、ねぎ●バナナ ◆しらす干し、大豆、ごま◆ビスコ	
18	土	豚丼 スープ	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、しょうが、ねぎ ●木綿豆腐、わかめ、もやし●オレンジ	
19	日	 				
20	月	ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え さつまいもサラダ 	りんご	セサミクッキー 牛乳	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ しょうが、にんにく●もやし、チンゲン菜、ツナ、ごま ●さつまいも、人参、コーン●りんご ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク	
21	火	ごはん 鶏肉つくねあんかけ わかめ・しらす酢の物 れんこん金平 すまし汁	バナナ	じゃがもちチーズ 牛乳	●米●鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、しょうが かつお節、スキムミルク●わかめ、しらす干し、きゅうり ●れんこん、人参、ごま●白菜、人参、おつゆ麩 ●バナナ ◆じゃがいも、チーズ、青のり 	
22	水	青菜ごはん 魚塩焼き 小松菜和風和え こんにゃく煮物 豚汁 	みかん	きなこマフィン 牛乳	●米、青菜ふりかけ●鮭●小松菜、人参、ひじき 刻みのり、かつお節●板こんにゃく、ごま ●豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、里芋●みかん ◆ホットケーキミックス、きなこ、バター、スキムミルク 	
23	木	根菜カレー キャベツ塩昆布和え ちくわ天ぷら 	バナナ	マシュマロサンド りんご 牛乳	●米、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大根 れんこん、カレールウ、スキムミルク●キャベツ きゅうり、塩昆布●ちくわ、天ぷら粉●バナナ ◆マシュマロ、クラッカー◆りんご	
24	金	ごはん さつま揚げ ほうれん草和え物 チーズ 味噌汁	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ しょうが、スキムミルク●ほうれん草、人参、ごま ●チーズ●大根、しめじ、わかめ●オレンジ ◆コーンフレーク	
25	土	肉うどん チンゲン菜ツナ和え	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ ●チンゲン菜、白菜、ツナ●りんご	
26	日	 				
27	月	ごはん 皮なしシュウマイ 白菜ゆかり和え ツナ大根 味噌汁 	バナナ	麩ラスク せんべい 牛乳	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、しょうが スキムミルク●白菜、きゅうり、ゆかりふりかけ ●ツナ、大根、人参●さつまいも、玉ねぎ、わかめ ●バナナ ◆おつゆ麩、バター◆きな粉もち	
28	火	ごはん 魚照り焼き キャベツ甘酢和え 五目豆煮 そうめん汁	みかん	カレーチーズトースト 牛乳	●米●カラスカレイ(1~2歳児)、ぶり(3~5歳児) しょうが●キャベツ、人参、ごま ●大豆、ひじき、板こんにゃく、れんこん、人参 ●そうめん、人参、玉ねぎ●みかん ◆食パン、粉チーズ、カレー粉、粉パセリ	
29	水	ピラフ チキンカツ  花野菜和え物 切干大根サラダ スープ ひとくちゼリー	お誕生日会 		バナナクリームパイ 牛乳	●米、ウインナー、人参、コーン、粉パセリ、バター ●鶏肉、小麦粉、パン粉●ブロッコリー、カリフラワー ●切干大根、人参、きゅうり、ツナ、ごま ●玉ねぎ、キャベツ、木綿豆腐●ひとくちゼリー ◆パイシート、ホイップクリーム、バナナ、粉糖
30	木	ごはん 八宝菜 マカロニナポリタン わかめごま和え物	オレンジ	じゃこおかかおにぎり お茶 	●米●豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ 赤板かまぼこ、もやし、しょうが●マカロニ、玉ねぎ ビーマン、ツナ●わかめ、チンゲン菜、人参、ごま ●オレンジ ◆米、しらす干し、かつお節、ごま	
31	金	ごはん 魚サクサク焼き 小松菜ナムル 厚揚げ煮物 味噌汁 	りんご	焼きそば お茶	●米●カラスカレイ、パン粉 ●小松菜、もやし、人参、ごま●厚揚げ ●大根、玉ねぎ、ねぎ●りんご ◆ゆで焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、青のり	

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。