

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 ほうれん草白和え ゆでウインナー すまし汁	みかん	黒豆ケーキ スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ●赤魚、しょうが ●ほうれん草、人参、糸こんにゃく、木綿豆腐、ごま●ウ インナー●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	カレーライス ブロッコリーツナ和え こんにゃく土佐煮	バナナ	七草おにぎり お茶	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールー、スキ ムミルク●ブロッコリー、人参、ツナ ●板こんにゃく、かつお節 ●バナナ ◆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	りんご	ココアマフィン スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、にんにく●わかめ、きゅうり キャベツ、赤板かまぼこ●かぼちゃ、天ぷら粉 ●玉ねぎ、なめこ、ねぎ●りんご ◆ホットケーキミックス、バナナ、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 スキムミルク	●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく ●チンゲン菜、もやし、コーン、ごま ●ちくわ、青のり●オレンジ ◆パイシート、こしあん
10	金	ごはん 魚あんかけ 小松菜ごま和え 金時豆煮 味噌汁	バナナ	チーズクッキー スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ、人参●小松菜、人参、ごま●金時 豆●厚揚げ、わかめ、大根●バナナ ◆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	<h2>成人の日</h2>			
14	火	わかめごはん クリームシチュー 花野菜おかか和え れんこん五目煮	オレンジ	サンドイッチ スキムミルク	●米、わかめふりかけ●鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人 参、コーン、シチューールウ、スキムミルク●ブロッコリー、カ リフラワー、かつお節●ひじき、れんこん、人参、大豆、油 揚げ●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、コーンフレーク、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 キャロットバーグ かぼちゃオープン焼き 小松菜変わり和え スープ	オレンジ	メロンパン風トースト スキムミルク	●米●豚肉、人参、大豆、パン粉、スキムミルク ●かぼちゃ●小松菜、えのき、ウインナー ●玉ねぎ、わかめ、コーン●オレンジ ◆食パン、バター、小麦粉 
17	金	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	キャラメルバターポテト スキムミルク	●米●鶏肉、コーンフレーク ●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 ◆さつまいも、バター
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 ポテトサラダ 	りんご	セサミクッキー スキムミルク	●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、人参、ごま ●じゃがいも、きゅうり、ツナ、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 れんこんチーズ 味噌汁	バナナ	コンソメポテト スキムミルク	●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、赤板かまぼこ、人参 きゅうり●れんこん、チーズ●白菜、人参、おつゆ麩 ●バナナ ◆じゃがいも 
22	水	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 スキムミルク	●米●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、厚揚げ、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	ハヤシライス コロコロサラダ ちくわ天ぷら 	バナナ	マシュマロサンド スキムミルク	●米、豚肉、玉ねぎ、しめじ、人参、トマト缶、ハヤシライ スルー●大豆、きゅうり、人参、ウインナー ●ちくわ、天ぷら粉●バナナ ◆マシュマロ、クラッカー
24	金	青菜ごはん さつま揚げ ほうれん草胡麻和え チーズ 味噌汁	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	●米、青菜ふりかけ●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじ き、ねぎ、ごぼう、しょうが、スキムミルク●ほうれん草、人 参、ごま●チーズ●玉ねぎ、木綿豆腐、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 キャベツ和風サラダ ツナ大根 味噌汁 	バナナ	麩ラスク せんべい スキムミルク	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、しょうが スキムミルク●キャベツ、ひじき、きゅうり、ごま ●ツナ、大根、人参●なめこ、玉ねぎ、わかめ ●バナナ ◆おつゆ麩、バター◆星たべよ
28	火	ごはん 魚照り焼き 白菜ゆかり和え 五目豆煮 そうめん汁	みかん	雑煮 お茶	●米●カラスカレイ しょうが●白菜、きゅうり、ゆかりふりかけ ●大豆、ひじき、板こんにゃく、人参、ちくわ ●そうめん、しめじ、わかめ●みかん ◆白玉粉、絹ごし豆腐、大根、かぶ、人参、かまぼこ
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	<b>お誕生日会</b>  バナナクリームパイ スキムミルク		●米、ウインナー、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
30	木	ごはん 八宝菜 バター醤油ジャーマン 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、赤板かまぼ こ、もやし、しょうが●じゃがいも、ウインナー、バター、青 のり●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 ごまツナサラダ 厚揚げ煮物 味噌汁 	りんご	マカロニきな粉 スキムミルク	●米●カラスカレイ、パン粉 ●小松菜、大豆、ツナ、かつお節、ごま●厚揚げ ●大根、玉ねぎ、人参、ねぎ●りんご ◆マカロニ、きな粉

※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。