

[献立予定表]

2025年 1月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 水	ソフト麺	○		ソフト麺		686 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	28.2 g
	きなこビーンズ		大豆(岐阜県産), きな粉	大豆油, 三温糖		22.6 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.2 g
9 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		638 kcal
	白玉雑煮		かまぼこ	煮込み餅	こまつな, 干し椎茸	27.6 g
	魚の照り焼き		はまち			18.2 g
	炒めなます			三温糖, いらごま	だいこん, にんじん, ゆず皮, ゆず果汁	1.5 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		658 kcal
	かきたま汁		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, えのきたけ, こまつな	26.1 g
	郡上みそ鶏ちゃん		鶏肉, ミックスみそ, 郡上みそ	三温糖, サラダ油, かたくり粉	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	18.4 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		1.5 g
14 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		624 kcal
	白菜の味噌汁		生揚げ, ミックスみそ		はくさい, 玉ねぎ, ねぎ	25.4 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉	大根おろし, しょうが	17.9 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, にんじん	1.9 g
15 水	うどん	○		うどん		620 kcal
	カレーうどんの汁		鶏肉, 油揚げ	カレールウ, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	27.9 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 大豆油		20.1 g
	含め煮		はんぺん	こんにゃく, 中ざら糖	ごぼう, にんじん, 枝豆	2.6 g
16 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		619 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ, 木綿豆腐	白玉麩	えのきたけ, こまつな	28.2 g
	友禅ごはんの具		いり卵, 鶏ひき肉	三温糖, サラダ油	にんじん, 糸みつば	18.1 g
	高野豆腐の炒め煮		豚肉, 高野豆腐	三温糖, サラダ油	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ	1.6 g
17 金	金魚めし	○	油揚げ, 味付小魚	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	672 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ	こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	25.2 g
	飛騨牛コロッケ		飛騨牛コロッケ	大豆油		21.0 g
	ヨーグルト		飛騨の農協ヨーグルト			2.4 g
20 月	米粉食パン	○		米粉入り食パン		649 kcal
	いちごジャム			イチゴジャム		23.7 g
	スコッチブロス		鶏肉	サラダ油, おおむぎ(押麦)	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	23.8 g
	フィッシュフライ		白身魚フライ	大豆油		2.3 g
	コロネーションサラダ			じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	ミックスベジタブル	
21 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		622 kcal
	粕汁		鶏肉, ミックスみそ	こんにゃく	だいこん, にんじん, こまつな	22.9 g
	厚揚げのお好み焼き		厚揚げ, あおのり, かつお節	ベーキングマヨネーズ	しょうが	18.7 g
	小松菜の炊いたん		油揚げ	三温糖	はくさい, こまつな, にんじん	1.8 g
22 水	コッペパン	○		コッペパン		628 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン		セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	27.2 g
	サワラのポワレ		さわら	オリーブ油		27.3 g
	フレンチサラダ			يونクリーミードレッシング	キャベツ, きゅうり, コーン	2.1 g
	クレープ			チョコクレープ		
23 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		677 kcal
	トックスープ		焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	23.4 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ	21.6 g
	ナムル			いらごま, ごま油, 三温糖	ほうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	1.5 g