

# こんだてひょう

令和7年度

日	曜	献立	材料	おやつ	材料	日	曜	献立	材料	おやつ	材料
1 月	中華丼	米・強化米・豚肉・玉葱・筍・ハーブリカ・チゲン菜・椎茸・かまぼこ	牛乳	普通牛乳	カレーライス	米・強化米・豚肉・玉葱・人参・じやが芋・ニンク・醤油・ルウ	牛乳	普通牛乳	牛乳	普通牛乳	
	ビーフンのサラダ	中華だし・塩・コショウ・ごま油・片栗粉	ふかし芋	さつまい芋・塩	コールスローサラダ	キャベツ・ハーブリカ・きゅうり・コン・酢・塩・三温糖・油	きな粉餅	もち米・きな粉・三温糖			
	かぶのスープ	ビーフ・人参・もやし・わかめ・卵・ごま・酢・油・塩	フルーツ	みかん	フルーツ	みかん	牛乳	普通牛乳	牛乳	普通牛乳	
	グレープフルーツ	かぶ・エリンギ・中華だし・醤油・塩			親子丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・三つ葉・かまぼこ・卵・だし・醤油	ヨーグルトケーキ	小麦粉・卵・ヨーグルト			
2 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	大根のサラダ	大根・しらす・コン・ごま・マヨネーズ・醤油	牛乳	普通牛乳	牛乳	普通牛乳	
	鮭の塩焼き	鮭・塩	スコーン	小麦粉・卵・バター	すまじ汁	鰯・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	ヨーグルトケーキ	ベーキング・ハウス・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖			ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳	おにぎり	米・強化米・梅干	
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ			オムレツ	卵・玉葱・じやが芋・ハーブリカ・セリ・牛乳・ハセリ・塩・コショウ・ケチャップ		オリーブ油・レモン		鰹節・醤油・塩	
3 水	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ			マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり・ハーブリカ・マヨネーズ・塩・コショウ					
	☆お誕生日会メニュー☆				★ライススープ	鶏肉・玉葱・なす・トマト・トマト・生姜・中華だし・塩・コショウ・醤油					
	食パン(ブルーベリージャム)	食パン・ブルーベリージャム	牛乳	普通牛乳	フルーツ	オレンジ					
	パンフキンシチュー	鶏肉・南瓜・玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ・小麦粉・バター・牛乳	ショートブレッド	小麦粉・ドライエースト・卵・バター・牛乳・三温糖・塩	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
4 木	キャベツのマリネ	ハム・キャベツ・きゅうり・ハーブリカ・セリ・干しぶどう・バセリ・酢・塩・油			カレイの煮つけ	カレイ・生姜・醤油・三温糖					
	フルーツ	バナナ			さつまい芋の甘煮	さつまい芋・三温糖・塩					
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干・ごま・だし・醤油・三温糖					
	カレイのみぞマヨ焼き	カレイ・みぞ・マヨネーズ・塩	りんごパン		みそ汁	豆腐・白菜・わかめ・鰹節・昆布・みそ					
5 金	甘辛炒め	ちくわ・人参・豚肉・じいじが芋・醤油・三温糖・ごま油			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
	プロッコリーのゆかり和え	プロッコリー・もやし・白菜・じいじ・ゆかり・酢・三温糖・醤油			ポークチャップ	豚肉・玉葱・ハーブリカ・ケチャップ・ソース・ニンニク・塩・コショウ	メロン食パン	食パン・小麦粉			
	◆飛鳥汁	鶏肉・じやが芋・人参・白菜・みそ・牛乳・中華だし・醤油・塩			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・人参・卵・だし・醤油・三温糖					
	ご飯	米・強化米	お茶	麦茶	スイートサラダ	さつまい芋・キャベツ・うるわん草・干しぶどう・チーズ・マヨネーズ・塩					
6 土	豚肉のにんにく炒め	豚肉・カリラバー・南瓜・キャベツ・ニンク・醤油・三温糖	乳	みたらし団子	◆にゅうめん	そうめん・えのき・葱・油揚げ・鰹節・昆布・醤油・塩					
	和風サラダ	水菜・きゅうり・赤玉葱・しらす・ごま・マヨネーズ・醤油	児		ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油	牛乳	普通牛乳			
	大根のおかか煮	大根・糸こんにゃく・鰹節・だし・醤油・三温糖	幼	みたらし団子	醤油・三温糖・片栗粉	塩・コショウ・ごま油	あまからせん				
	みそ汁	しじみ・鰯・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	児		ツナサラダ	ツナ・プロコリー・きゅうり・酢・塩・油					
7 日	ミートペンネ	ハンバーグ・牛挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・トマト缶	牛乳	普通牛乳	フルーツ	もも缶					
	ソース・ケチャップ・三温糖・塩・コショウ		煙のクラッカー		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			
	カリフラワーのサラダ	カリフラワー・きゅうり・チーズ・油・塩・コショウ			豚の幽庵焼き	豚・ゆず・醤油・三温糖	チーズ春巻き	春巻きの皮・ビーザ用チーズ・バセリ			
	スープ	大根・キャベツ・ハセリ・コンソ・醤油・塩・コショウ			南瓜のそぼろあんかけ	南瓜・鶏挽肉・片栗粉・だし・醤油・三温糖					
8 月	フルーツ	グレープフルーツ			五豆目	大豆・大根・人参・蓮根・インゲン・だし・醤油・三温糖					
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	すまじ汁	穀物・白菜・葱・鰹節・昆布・醤油・塩					
	鶴の塩焼き	鶴・塩	みかんヨーグルト		玉子焼き	玉子焼き	牛乳	普通牛乳			
	ひじきの煮物	ひじき・厚揚げ・ケリビース・だし・醤油・三温糖			切干大根の煮物	切干大根・人参・ケリビース・だし・醤油・三温糖	バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト・三温糖			
9 火	小松菜の海苔和え	小松菜・もやし・人参・のり・醤油・三温糖・ごま油	牛乳	普通牛乳	ツナ・納豆	納豆・ひじき・醤油・ごま油					
	みそ汁	切干大根・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ			みそ汁	厚揚げ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ					
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		☆クリスマスメニュー☆					
	鶏肉のあんかけ	鶏肉・ビーフ・人参・もやし・醤油・三温糖・だし・片栗粉	麩ラスク								
10 水	大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ニンクトド缶・小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳							
	和風サラダ	ワッフル・ハセリ・コンソ・醤油・塩・コショウ									
	粒汁	玉葱・人参・ごぼう・油揚げ・鰹節・昆布・みそ・酒粕									
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
11 木	ぶりの照り焼き	ぶり・生姜・醤油・三温糖	コーンフレーククッキー								
	高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・ケリビース・だし・醤油・三温糖									
	みそ汁	みそ・葱・白菜・葱・鰹節・昆布・みそ									
	フルーツ	バナナ									
12 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	ぶりの竜田焼き	鶴・生姜・醤油・みりん・片栗粉	焼きそばパン								
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・白菜・ごま・醤油・三温糖									
	みそ汁	なす・じやが芋・葱・鰹節・昆布・みそ									
13 土	みかん	かぶ・豆腐・鰹節・昆布・醤油・塩									
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	肉じゃが	牛肉・じやが芋・玉葱・人参・インゲン・糸こんにゃく・やく・だし・三温糖・醤油	スライスチーズ								
	ひじきの炒め物	ひじき・人参・コン・グリビース・醤油・三温糖・ごま油									
14 日	もずく納豆	納豆・もずく・酢・醤油									
	すまじ汁										
	かぶ・豆腐・鰹節・昆布・醤油・塩										
	フルーツ	みかん									
15 月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鶴の竜田焼き	鶴・生姜・醤油・みりん・片栗粉									
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・白菜・ごま・醤油・三温糖									
	みそ汁	なす・じやが芋・葱・鰹節・昆布・みそ									
16 火	みかん	フルーツ									
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	かぶのスープ	かぶ・エリンギ・中華だし・醤油・塩									
	フルーツ	フルーツ									
17 水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭・塩									
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖									
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ									
18 木	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ									
	白菜	白菜									
	かぶ	かぶ									
	フルーツ	フルーツ									
19 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭・塩									
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖									
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ									
20 土	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ									
	白菜	白菜									
	かぶ	かぶ									
	フルーツ	フルーツ									
21 日	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭・塩									
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖									
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ									
22 月	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ									
	白菜	白菜									
	かぶ	かぶ									
	フルーツ	フルーツ									
23 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭・塩									
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖									
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ									
24 水	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ									
	白菜	白菜									
	かぶ	かぶ									
	フルーツ	フルーツ									
25 木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭・塩									
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖									
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ									
26 金	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ									
	白菜	白菜									
	かぶ	かぶ									
	フルーツ	フルーツ									
27 土	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭・塩									
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖									
	蓮根サラダ	蓮根・チゲン菜・サ・コン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ									
28 日	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ									
	白菜	白菜									
	かぶ	かぶ									
	フルーツ	フルーツ									

### 【今月のレシピ】： ジョロフライス

#### 作り方

##### 材料

- ・米 2合
- ・牛挽肉 50g
- ・玉葱 1個
- ・ピーマン 40g
- ・人参 40g
- ・にんにく 1かけ
- ・トマト缶 200g
- ・カレーパウダー 小1/4
- ・ケチャップ 大1
- ・塩

- ①お米を洗い、水気をきる。
- ②玉葱・ピーマン・人参はみじん切りにする。
- ③鍋に牛挽肉と玉葱1/4量と水3カップ、おろしにんにく、カレー粉、塩、を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をして30分程度煮てスープを取る。
- ④別の厚手の鍋にサラダ油大匙3を中火で熱し、残りの玉ねぎをしんなりするまで炒める。ケチャップとトマト缶を加えてつぶしながら煮てベースト状にする。
- ⑤④にピーマンと人参、③のスープ2カップを加えて混ぜ、沸騰したら米を加えて混ぜ、平にならして蓋をする。弱火で12分煮いた後10分蒸らす。
- ⑥5を軽く混せて器に盛って完成。

#### [12月の行事食]

- ・15日もちつき
- ・22日至(ゆ)冬至(ゆ)・南瓜・大根など
- ・24日クリスマス

#### [冬至]

冬至とは太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、冬至が向いてくるとされています。  
冬至南瓜・冬至がゆ・ゆず湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

