

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 18 金	ご飯 松風焼き・豆腐いり 紅白なます(みかん入り) 正月みそ汁	米、さといも、小麦粉、黒砂糖、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、みかん缶、ねぎ、たまねぎ、こまつな、ゆず果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、穀物酢、昆布だし汁、食塩	ビスケット 午前牛乳 牛乳 蒸しパン・黒糖	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g
05 19 土	たぬきうどん ツナじゃが ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、七分つき米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶	にんじん、ほうれんそう、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 焼きもちおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.8 g
07 21 月	ご飯 ちくわ磯辺揚げ れんこんきんぴら 豚汁	米、さといも、油、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、白ごま、鮭	みかん、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、七草、ねぎ、あおのり、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 七草粥 21日 牛乳 鮭雑炊	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g
08 22 火	ミートスパゲティ フレンチサラダ さっぱりコーンスープ 果物(パイナップル)	スパゲティ、食パン、小麦粉、なたね油、マヨネーズ、砂糖、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ホールコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、食塩、コンソメ、鳥がらだし、パセリ粉	午前牛乳 キンピスアスバラガス 牛乳 ツナマヨサンド	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
09 23 水	麦ごはん 魚の香味焼き ほうれん草ともやしの塩蔵あえ みそ汁(白菜・豆腐)	さつまいも、米、砂糖、押麦	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ほうれんそう、オレンジ、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉ポテト	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 木	コーンパン カレーシチュー(大豆) ツナサラダ(ブロッコリー・かぼちゃ) ヨーグルト	コーンパン、もち米、じゃがいも、米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、砂糖、小麦粉、マーガリン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉も(皮なし)小間小間、ツナ水煮缶、だいた水煮缶詰、焼き豚	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ、カレー粉	午前牛乳 リッツ 牛乳 中華炊き込みおこわ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 金	マーボーなす丼 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・卵) 果物(いちご)	米、もち、はるさめ、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵	いちご、クリームコーン缶、なす、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、ねぎ、チンゲンサイ、にら、にんにく、しょうが	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 かき餅	エネルギー 430 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
12 土	カレーうどん さつまいものレモン煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、黒ごま	たまねぎ、ねぎ、にんじん、レモン、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
15 29 火	おかかふりかけ御飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、押麦、ごま油、なたね油	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節(削り節)、かつお節	りんご、オレンジ濃縮果汁、みかん缶、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 オレンジゼリー せんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g
16 30 水	中華風肉みそうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、豚ひき肉、ハム	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、しいたけ、にら、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、食塩	午前牛乳 キンピスアスバラガス 牛乳 ソース焼き飯	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g
17 31 木	麦ごはん 豚肉のカレーピカタ スイートポテトサラダ 根菜のみそ汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、きゅうり、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、こしょう	午前牛乳 リッツ 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 月	パン・クロワッサン クリームシチュー(鶏肉) 花野菜のサラダ 果物(オレンジ)	クロワッサン、じゃがいも、もち米、米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、若鶏肉も(皮なし)小間小間、バター、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン缶	コンソメ、みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 星たべよ 牛乳 五平餅	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g

新年、明けましておめでとうございます。

年末年始はごちそうをたくさん食べている事と思います。胃の調子を整えるためや厄除けのため1月7日には七草がゆを食べます。

15日の「小正月」にも、おかゆを食べるとされています。

体調を整え、健康に気をつけて今年も過ごしましょう。今年もよろしく願いいたします。

