

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
02 16 月	凍り豆腐のそぼろ丼 きゅうりとチーズの酢の物 味噌汁(えのき茸) 果物(バナナ)	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、もも缶、みかん缶、パン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、穀物酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	午前牛乳 野菜ステック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 352 mg
03 17 火	クロワッサン 果物(パイナップル) 魚のステーキソースがけ 人参ときゅうりのマリネ 冬野菜のミネストローネスープ	焼きそばめん、クロワッサン、さといも、油、マカロニ・スパゲティ、砂糖、なたね油、小麦粉	牛乳、かじき、豚肉(ばら)、ベーコン、しらす干し	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、カットマト缶詰、れんこん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、にんにく、パセリ、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、穀物酢、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 ソース焼きそば	エネルギー 828 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 40.5 g カルシウム 189 mg
04 18 水	ご飯 果物(みかん) 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜)	米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ マリービスケット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 221 mg
05 19 木	味噌ラーメン 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、ツイストドックパン、なたね油、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、ホールコーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、鳥がらだし、食塩、白こしょう	午前牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 ココア揚げパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 276 mg
06 金	ポークカレー ハワイ風サラダ みそ汁(わかめ・大根)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、パン缶、にんじん、キャベツ、みかん缶、だいこん、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんてん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ごまステック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 267 mg
07 21 土	煮込みうどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト	さつまいも、干しうどん、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、油揚げ、ちくわ	はくさい、ねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 青のりおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 7.7 g カルシウム 288 mg
09 23 月	ご飯 果物(オレンジ) さばのねぎみそ焼 キャベツの甘酢あえ 豆腐すまし汁(ほうれん草)	米、健康食パン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、ゆず果汁	かつおだし汁、穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 野菜ステック 牛乳 シュガートースト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 188 mg
10 24 火	ご飯 ヨーグルト(いちご) 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物 みそ汁(あおさ)	米、砂糖、黒みつ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	こまつな、もやし、ホールコーン缶、にんじん、しょうが、あおのり、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 313 mg
11 25 水	ほうとう風うどん 大根の煮物 果物(バナナ)	ゆでうどん、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、うずら卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、おから、卵、無塩バター、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、かぼちゃ、しめじ、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんぶ(煮物用)	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酒、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 おからマフィン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 329 mg
12 26 木	ふりかけご飯 果物(りんご) 鮭の塩焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(もやし)	米、さつまいも、砂糖、なたね油、水あめ、ごま油、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、しらす干し、白ごま、黒ごま、かつお粉	りんご、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、だいこん(葉)	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 227 mg
13 27 金	ロールパン ピンクグレープフルーツ ポークビーンズ スティック野菜 たまごスープ	じゃがいも、米、バターロール、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいたず(ゆで)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールマト缶詰、きゅうり、パセリ	ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ	午前牛乳 ごまステック 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 198 mg
14 28 土	醤油ラーメン じゃが芋のカレー炒め ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ベーコン	にんじん、ほうれんそう、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩、カレー粉	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 260 mg
20 金	ハンバーガー ミントマト・星形人参 ウインナーソーテー コーンスープ フライドポテト 果物盛り合わせ 茹でブロッコリー	パンズパン、じゃがいも、パン粉、なたね油、油、片栗粉	ウインナー、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、チーズ、バター、かつお節	りんご、ミントマト、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、あおのり、パイナップル、いちご	ウスターソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ	午前牛乳 ごまステック 牛乳 ガトーショコラ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 24.1 g カルシウム 104 mg

※都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 ブロッコリー さば みかん さといも

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で昼が最も短い日のことです。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります

ゆず湯は、血行をよくし、体を温める効果があるといわれています。また、かぼちゃにはβカロテンが含まれており、必要に応じてビタミンAに変換されるため、菌やウイルスに対する抵抗力を強化してくれるので、風邪をひきにくくしてくれます。好き嫌いせず、たくさん食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

