

# 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		
01 15 水	ご飯 ヨーグルト かわいいの磯焼き 蓮根とひじきのサラダ 粕汁	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かかれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白ごま	れんこん、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しめじ、ホールコーン缶、ひじき、万能ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳 パンブキンパイ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 327 mg
02 16 木	ご飯 果物(りんご) 豚肉のしょうが焼き 白菜の和え物 味噌汁(小松菜・もやし)	米、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、バター、粉チーズ	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 麦茶 マカロニクラムチャウダー	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 181 mg
03 金	ポークカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(みかん)	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、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白ごま	午前牛乳 ハイハイ牛乳 りんごゼリー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 287 mg
04 18 土	五目ラーメン さつま芋の甘煮 ヨーグルト	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(ロース・赤肉)小間小間	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、味付けのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 6.4 g カルシウム 246 mg
06 20 月	ご飯 グレープフルーツ 鶏肉のねぎ味噌焼き 煮物 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 おでん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 184 mg
07 21 火	パンズパン 果物(パイナップル) ミートロフ(豆腐) きゅうりとツナの塩昆布和え コーンポタージュ	パンズパン、焼ふ、パン粉、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、バター	パイナップル、クリームコーン缶、はくさい、たまねぎ、きゅうり、塩こんぶ、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 お麩のラスク(シュガー)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 287 mg
08 水	ミートソースパグティ コールスローサラダ オニオンスープ 果物(バナナ)	スパゲティ、米、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、さけ、ハム(卵・乳不使用)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ホールコーン缶、にんにく、きゅうり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 190 mg
09 23 木	ご飯 果物(オレンジ) ぶりの柚庵焼き 納豆あえ 味噌汁(キャベツ・えのき)	米、食パン、砂糖	牛乳、ぶり、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、ピザ用チーズ	オレンジ、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、ゆず果汁	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 クロックムッシュ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 185 mg
10 24 金	三色丼 春雨サラダ 中華風スープ ヨーグルト(白桃)	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、しらす干し、さくらえび、白ごま	ほうれんそう、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 しらすと桜海老のおせんべい	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 319 mg
11 25 土	ちゃんぽんうどん 豚バラ大根 ヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)、豚肉(ばら)、ベーコン(卵・乳不使用)	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ベーコンおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 257 mg
13 27 月	ご飯 果物(みかん) タンドリーチキン トマトのサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、さつまいも、砂糖、油、なたね油、水あめ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	みかん、トマト、なめこ、たまねぎ、ホールコーン缶、にんにく	煮干だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩、パプリカ粉、カレー粉、こしょう	午前牛乳 ハイハイ牛乳 大学芋	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 206 mg
14 28 火	サンマーマン 海鮮塩炒め 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、えび、いか、きな粉	バナナ、もやし、ブロッコリー、にんじん、にら、たけのこ、黒きくらげ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、オイスターソース、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 きな粉おにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 206 mg
17 金	食パン 照り焼きチキン ふかし芋 ブロッコリー	トマト 健康食パン、米粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、コーンスターチ、粉糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、ハム(卵・乳不使用)	いちご、レタス、ブロッコリー、トマト、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 クッキー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 176 mg
22 水	味噌けんちんうどん 南瓜のそぼろ煮 果物(みかん)	ゆでうどん、米、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、みかん、だいこん、れんこん、にんじん、ねぎ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 210 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。  
旬の食材 小松菜 白菜 大根 蓮根 ごぼう ゆず みかん ぶり  
17日クリスマスメニュー・22日冬至メニュー



冬至は1年で夜が最も長く、昼が短い日です。『ん』のつく食べ物(南瓜・蓮根・大根・うどん・みかんなど)を食べると『運』を呼び込むといわれています。また冬至の日によろ湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるとも言われています。ほかにゆず湯と免疫力を高める働きを持つビタミンCなどを積極的にとり風邪に負けない体づくりをしましょう。