

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 火	わかめご飯 ツナじゃが 大根サラダ すまし汁(かまぼこ)	果物(パイナップル) 米、じゃがいも、砂糖、黒みつ	牛乳、豆乳、生クリーム、ツナ油漬缶、きな粉、かまぼこ	パイナップル、にんじん、だいこん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、昆布だし汁、みりん、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉かけ)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 190 mg
05 19 水	納豆炒飯 白菜の即席漬け 味噌汁(焼き麩・玉ねぎ) ヨーグルト	米、ポップコーン、焼ふ、なたね油、はちみつ、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、穀物酢	午前牛乳 ミレービスケット牛乳 ポップコーン(ハニー)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 310 mg
06 20 木	食パン かじきのきのこクリームソース 花野菜のおかか和え ころころスープ	果物(りんご) 食パン、ピーマン、油、小麦粉、ごま油	牛乳、かじき、生クリーム、かにかまぼこ、バター、かつお粉	りんご、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、かぶ、キャベツ、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース	午前牛乳 バリバリパンペン牛乳 焼きピーマン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 202 mg
07 金	あんかけラーメン ごぼうの甘辛揚げ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、えび、いか、白ごま	バナナ、ごぼう、もやし、キャベツ、ホールコーン缶、ねぎ、にんじん、にら、七草、生わかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック牛乳 七草がゆ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 227 mg
08 22 土	きつねうどん さつま芋のバター炒め ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、ツナ油漬缶、バター、白ごま	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 マリービスケット牛乳 和風ツナおにぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 318 mg
11 火	ご飯 ポークチャップ たたききゅうり 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	果物(いちご) 米、もち、なたね油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、穀物酢、ウスターソース、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい牛乳 かき餅	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 178 mg
12 26 水	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え 白菜スープ	グレープフルーツ ゆでうどん、ミルクパン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、すりごま	グレープフルーツ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、万能ねぎ、焼きのり、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット牛乳 五島うどん	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 230 mg
13 木	ガーリックライス チキンシュニツェル グリーンサラダ ビーツのトマトスープ	ヨーグルト(白桃) 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、パン粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、バター、卵	キャベツ、カットマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、黄ピーマン、バナナ、にんにく	かつお・昆布だし汁、コンソメ、穀物酢、食塩、しょうゆ	午前牛乳 バリバリパンペン牛乳 ココアバナナカップケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 265 mg
14 28 金	チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、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	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 ごまスティック牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 234 mg
15 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) かぼちゃのサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、コンソメ、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 460 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 310 mg
17 31 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き トマトサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	果物(みかん) 米、マリービスケット、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、だしず水煮詰缶、いわし(田作り)、バター、白ごま	みかん、トマト、キャベツ、ヤングコーン、たまねぎ、しめじ、ホールコーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 野菜スティック牛乳 マリービスケット カリカリたつくり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 371 mg
21 金	あんかけラーメン ごぼうの甘辛揚げ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、しらす干し、えび、いか、かつお節、白ごま	バナナ、ごぼう、もやし、キャベツ、ホールコーン缶、にんじん、にら、ねぎ、万能ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック牛乳 雑炊	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 255 mg
24 月	塩こんぶご飯 白身魚のカレー焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁(たまご・ねぎ)	ヨーグルト(白桃) 米、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かきい、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお粉、白ごま、かつお節	にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ、ねぎ	しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 ミレービスケット牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 475 mg
25 火	ご飯 ポークチャップ きゅうりの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	果物(いちご) 米、ツイストドックパン、砂糖、なたね油、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、穀物酢、ウスターソース、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい牛乳 揚げパン(シュガー)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 187 mg
27 木	海老とトマトのマカロニグラタン スティック野菜 コーンスープ 果物(いよかん)	白玉粉、マカロニ、小麦粉、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、ピザ用チーズ、えび、生クリーム、若鶏肉もも(皮なし)、粉チーズ、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、いよかん、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、カットマト缶詰	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、食塩	午前牛乳 バリバリパンペン牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 312 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 大根 白菜 ねぎ ブロッコリー ほうれん草 いちご いよかん かじき
7日 七草粥・11日 鏡開きかき餅・13日 オセアニア大陸メニュー

冬野菜は1、2月が最も甘くなりビタミンなどの栄養価が高まる時期です。

寒さから自分の身を守るために水分を減らして糖分を増やしていくため、

「霜にあたると甘くなる」といわれています。旬の冬野菜をたべて寒い冬を元気に乗り切りましょう。

