

# 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	
01 15 火	煮込みうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g たらのとろ煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 126 mg
02 16 水	軟飯80g 冬野菜と鶏ひき肉の煮物 スティックきゅうり 白菜スープ	米、さつまいも、片栗粉	しらす干し、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、トマト、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす丼 トマトサラダ 味噌汁(豆腐)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.6 g カルシウム 108 mg
03 17 木	軟飯80g かじきの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁(焼き麩)	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、かじき、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	野菜うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	エネルギー 329 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 5.6 g カルシウム 110 mg
04 18 金	軟飯80g マーボー茄子風 ナムル ほうれん草のスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	にんじん、もやし、ほうれんそう、なす、かぶ、たまねぎ、はくさい	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ かぶの含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 2.6 g カルシウム 67 mg
05 19 土	お麩うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 野菜のそぼろ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 4.5 g カルシウム 139 mg
07 21 月	軟飯80g 鶏つくねの和風あんかけ ごま和え 味噌汁(大根)	米、片栗粉	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、すりごま、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油	軟飯80g きゅうり納豆 人参のおかか和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 4.0 g カルシウム 55 mg
08 22 火	軟飯80g 白身魚のほぐし煮 ころころ煮物 味噌汁(キャベツ)	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、だいこん、カリフラワー、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	ひき肉うどん カリフラワーの甘酢和え プレーンヨーグルト	エネルギー 306 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 5.0 g カルシウム 120 mg
09 25 水	軟飯80g 豚ひき肉のトマト煮 きゅうりの醤油和え 味噌汁(わかめ)	米	かれい、豚ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、きゅうり、かぶ、トマト、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮つけ ほうれん草の和え物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.9 g カルシウム 50 mg
10 24 木	味噌うどん 里芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さといも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐の磯焼き 白菜の煮浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 5.5 g カルシウム 152 mg
12 26 土	鶏肉うどん 土佐煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、だいこん	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 麩と野菜の葛煮 スティック人参 味噌汁(大根)	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 4.6 g カルシウム 112 mg
14 28 月	軟飯80g 焼き鮭 ひじきの煮物 味噌汁(かぶ)	米	さけ、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、かぶ、いんげん、ひじき	かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆と白菜のとろ煮 おかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.2 g カルシウム 68 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。

暦の上では春が近づいてきますが、まだまだ寒い日が続きます。  
節分には季節を分けるという意味と季節の変わり目なので体調に気を付けるという意味もあるといわれています。  
根菜類には身体を温めてくれる働きがあります。温かい食事で寒さに負けず元気に過ごしましょう！

