

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 火	京風うどん 天ぷら(鶏・かぼちゃ) 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏ささ身	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、のぎわな(塩漬け)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 野沢菜おにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 149 mg
02 16 水	バターロール 冬野菜とチキンのクリームシチュー 白菜とツナのサラダ 果物(いちご)	バターロール、さつまいも、焼ふ、小麦粉、はちみつ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、バター	いちご、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、コンソメ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 27.5 g カルシウム 221 mg
03 木	節分・恵方巻き キャベツの和え物 せんべい汁 果物(みかん)	米、ギンビスアスパラガス、砂糖、黒みつ、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、きな粉、かにかまぼこ、白ごま、黒ごま	みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、しいたけ、焼きのり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、穀物酢、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 鬼のきなこん棒	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 268 mg
04 18 金	マーボーなす丼 ほうれん草とコーンのナムル たまごスープ ヨーグルト	米、マカロニ、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、白ごま	もやし、ほうれん草、なす、たまねぎ、キャベツ、カットマト缶詰、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ミネストローネ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 317 mg
05 19 土	カレーラーメン ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ウインナー、バター	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 321 mg
07 21 月	ご飯 果物(りんご) 鶏肉の和風あんかけ チーズとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐・あおさ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、木綿豆腐、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター	りんご、きゅうり、もやし、にんじん、赤ピーマン、生わかめ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、焼きのり	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 蒸しパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 282 mg
08 22 火	パンズパン グレープフルーツ 白身魚のフリッター フレンチサラダ 菜の花スープ	パンズパン、米、もち米、砂糖、油、なたね油、片栗粉、小麦粉、はちみつ	牛乳、たら、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、キャベツ、なばな、たまねぎ、きゅうり、カットマト缶詰、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 五平もち	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 233 mg
09 25 水	ドライカレー ポテトサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(みかん)	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	りんご濃縮果汁、みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、なす、きゅうり、ピーマン、生わかめ、かんてん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 193 mg
10 24 木	とん汁ラーメン きんぴら蓮根 果物(バナナ)	ゆで中華めん、バターロール、さといも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、いちご、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 いちごクリームサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 196 mg
12 26 土	親子うどん じゃが芋のおかかバター ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)、卵、バター、かつお粉	ほうれん草、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	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 塩昆布おにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 265 mg
14 月	ご飯 果物(デコボン) さばの大根おろしがけ ひじきの煮物 納豆汁	米、砂糖	牛乳、さば、生クリーム、さつまいも揚げ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	デコボン、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 バレンタイン・ココアムース	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 240 mg
17 木	ご飯 果物(柑橘) 豚肉のすき焼き風煮 トマトときゅうりの塩昆布和え 味噌汁(芽キャベツ)	米、健康食パン、しらたき、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム(卵・乳不使用)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、トマト、はくさい、めキャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ピザトースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 275 mg
28 月	ご飯 果物(デコボン) さばの大根おろしがけ ひじきの煮物 納豆汁	米、砂糖	牛乳、さば、さつまいも揚げ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 野菜スティック 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 157 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 たら ブロッコリー キャベツ ごぼう せり 菜の花 ほうれん草 いちご デコボン
3日 節分メニュー・14日 おやつバレンタインメニュー



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。温かい食事ですれささげに負けず元気に過ごしましょう！