

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	
05 19 月	ご飯 豚肉のバーベキューソース 白菜の塩こんぶあえ 味噌汁(冬瓜・かぼちゃ)	ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、とうがん、かぼちゃ、にんじん、りんごジャム、たまねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース	午前牛乳 ハイハイ牛乳 なんちゃってあんまん	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 258 mg
06 火	ご飯 ひじき入りたまご焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁(キャベツ・えのき)	果物(せとか)	米、さつまいも、砂糖、水あめ、なたね油	牛乳、卵、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、かつお粉	せとか、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢	午前牛乳 ハイハイ牛乳 大学芋	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 195 mg
07 水	カレーうどん じゃが芋のツナコーンサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、なたね油、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、七草、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 七草粥	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 158 mg
08 22 木	キャロットパン 鶏肉と冬野菜のシチュー かぼちゃのサラダ 果物(バナナ)		キャロットパン、米、小麦粉、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、バター、かつお粉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、かぶ・葉、キャベツ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 241 mg
09 23 金	チンジャオロース丼 トマトサラダ ワンドンスープ 果物(みかん)		米、ワンドンの皮、焼ふ、片栗粉、なたね油、砂糖、油、オリゴ糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、バター	みかん、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、ホールコーン缶、たまねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、中濃ソース、コンソメ、ウスターソース、みりん、鳥がらだし、食塩、バセリ粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 153 mg
10 24 土	あんかけラーメン 冬瓜のベーコン煮 ヨーグルト		ゆで中華めん、米、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、ツナ油漬缶	とうがん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ヤングコーン、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ツナわかめおにぎり	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 276 mg
13 27 火	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草サラダ 味噌汁(切り干し大根・ねぎ)	果物(いちご)	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)	いちご、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 人参のパウンドケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 177 mg
14 28 水	みそラーメン マーボー茄子 果物(バナナ)		ゆで中華めん、米、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、なす、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、バセリ粉、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 173 mg
15 木 26 月	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	果物(デコポン)	食パン、米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	デコポン、たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう、万能ねぎ、カットトマト缶詰、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、バセリ粉、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ミートソーストースト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 202 mg
16 30 金	ボークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・小松菜)		米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、みかん缶、キャベツ、だいこん、こまつな、きゅうり、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、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	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 201 mg
17 31 土	わかめチャーシューうどん さつま芋の煮物 ヨーグルト		ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、バセリ粉、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 242 mg
20 火	ご飯 さわらのもやしあんかけ 小松菜の納豆あえ 味噌汁(キャベツ・えのき)	果物(せとか)	米、さつまいも、砂糖、水あめ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	せとか、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢	午前牛乳 ハイハイ牛乳 大学芋	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 193 mg
21 水	カレーうどん じゃが芋のツナコーンサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、なたね油、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶、卵、油揚げ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 たまご雑炊	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 162 mg
29 木	ご飯 ハンバーグ ポテト・ブロッコリー・人参 味噌汁(わかめ・豆腐)	果物(みかん)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、なたね油	-	みかん、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 チーズケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 182 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。
7日七草粥 ・ 29日絵本給食「たべてうんこしてねる」に出てくるメニューをお昼に提供します

腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルト、納豆など体を温めてくれる食材やあたたかい料理で元気に年始を迎えましょう。

