

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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 こめせんべい 牛乳 なんちゃってあんまん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 295 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 ソースせん 牛乳 大学芋	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 228 mg
07 水	カレーうどん れんこんのツナコーンサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、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、れんこん、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 七草粥	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 193 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(りんご)		キャロットパン、米、小麦粉、天かす、エッグケアマヨネーズ、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、バター、かつお粉	りんご、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 ばりばりパンブキン 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 276 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 ソフトな小鱼せん 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 186 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、砂糖	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 ソフトな小鱼せん 牛乳 ツナわかめおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 292 mg
13 27 火	ご飯 チキンカツ 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 ソースせん 牛乳 人参のパウンドケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 210 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、鳥がらだし	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 206 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 ばりばりパンブキン 牛乳 ミートソーストースト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 237 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 ソフトな小鱼せん 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 234 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ツナ油漬缶	はくさい、ほうれんそう、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.3 g カルシウム 285 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 ソースせん 牛乳 大学芋	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 226 mg
21 水	カレーうどん れんこんのツナコーンサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、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、れんこん、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 たまご雑炊	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 197 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	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、バター	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 ばりばりパンブキン 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 215 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。

