



1月 献立表



日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
4金	クッキー	豚肉の生姜炒め 三色ナムル ごはん 味噌汁 果物	砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豚肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しめじ・人参・土生姜 もやし・きゅうり・赤ピーマン・にんにく ほうれん草・えのきだけ	塩こしょう・塩・胡椒・生姜焼・醤油・酒 醤油 かつおだし	ブルーチェ(いちご) せんべい 牛乳
5土	人参煮	味噌ラーメン 里芋の煮物 果物	ラーメン・油・調合ごま油 里芋・砂糖	豚肉・赤味噌	人参・キャベツ・もやし・コーン・にんにく・し 玉ねぎ・しいたけ	醤油・鶏がらスープ・鶏がらスープ・醤油 かつおだし・醤油・酒	せんべい 牛乳
7月	みかんゼリー	新春ちらし寿司 切干大根のツナ和え 花魁のすまし汁 果物	米(国産)・砂糖・砂糖 花魁	エビ・高野豆腐・鰹糸節・桜でんぶ まろろフレーク	干しいたけ・いんげん 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ	穀物酢・塩・醤油・醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	じゃがもち 牛乳
8火	スティックきゅうり	鶏肉の塩こうじ焼 ハムと野菜のソテー もやしとえのきのごま酢和え ごはん すまし汁	油 じゃが芋・油 砂糖・白ごま 米(国産)	鶏肉 ハム・チキンコンソメ	玉ねぎ・コーン もやし・人参・えのきだけ 大根・しめじ・みつば	塩こうじ 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・塩	コーンフレーク 牛乳
9水	大根煮	白身魚の竜田揚げ ひじきとレンコンの煮物 きゅうりとわかめの和え物 麦入りごはん 味噌汁	油 油・砂糖 調合ごま油 米(国産)・押麦	白身魚の竜田揚げ 赤味噌・白味噌	芽ひじき・れんこん・人参 きゅうり・わかめ なす・もやし・長葱	かつおだし・醤油・みりん・酒 めんつゆ かつおだし	バナナコッタ(みかん) せんべい 麦茶
10木	せんべい	チキンソテーきのこソース コーンサラダ ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・油・油・砂糖 コーン 米(国産)	鶏肉 豆腐・赤味噌・白味噌	まいたけ・エリンギ・玉ねぎ コーン・きゅうり・キャベツ わかめ・青葱	塩・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ 塩 かつおだし	にんじん蒸しパン 牛乳
11金	南瓜の煮物	肉汁うどん じゃがチーズ もやしとチンゲン菜のおかか和え 果物	うどん じゃが芋・マヨネーズ	豚肉 チーズ かつお節	ごぼう・人参・長葱・大根 ドライパセリ もやし・チンゲン菜・人参	かつおだし・めんつゆ 塩 醤油・みりん・かつおだし	昆布おにぎり 麦茶
12土	クッキー	しらすチャーハン 鶏肉と大根の煮物 中華スープ	米・油 こんにゃく・砂糖 じゃが芋	しらす干し・さつま揚げ 鶏肉	長葱 大根・さやえんどう 白菜・まいたけ	鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒 鶏がらスープ	せんべい 牛乳
15火	大根煮	白身魚のトマト煮 マカロニサラダ 麦入りごはん 味噌汁 果物	小麦粉・オリーブ油・オリーブ油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ 米(国産)・押麦	ホキ 赤味噌・白味噌	にんにく・トマト キャベツ・胡瓜・人参 大根・玉ねぎ・わかめ	塩・ケチャップ・チキンコンソメ・塩 塩 かつおだし	たご焼き 牛乳
16水	蒸しじゃがいも	カレーライス 切干大根サラダ 果物	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油	豚肉	玉ねぎ・人参 切干大根・赤パプリカ・きゅうり	カレールー 醤油・穀物酢	黒豆マドレーヌ 牛乳
17木	人参煮	肉じゃが 大根サラダ ごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・胡瓜・人参 小松菜・えのきだけ	かつおだし・みりん・酒・醤油 醤油・穀物酢 かつおだし	ラスク 牛乳
18金	小魚	ヒビンハ丼 かぼちゃの甘煮 スープ 型抜きチーズ	米(国産)・調合ごま油 砂糖	豚ミンチ・錦糸卵 型抜きチーズ	小松菜・もやし・人参 かぼちゃ ブロッコリー・白菜・コーン	焼肉のたれ コンソメ	アップルゼリー せんべい 牛乳
19土	せんべい	けんちんうどん もやしと小松菜のゆかり和え 果物	うどん	牛肉・厚揚げ	大根・ごぼう・人参・青葱・だし昆布 もやし・小松菜 バナナ	かつおだし・醤油・みりん・塩 梅しその素	せんべい 牛乳
21月	大根煮	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋のあおさまヨ焼 ごはん 味噌汁 果物	こんにゃく・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズ・油 米(国産)	牛肉 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・れんこん あおさのり ほうれん草・えのきだけ	醤油・みりん・酒 かつおだし	焼そば 牛乳
22火	ぶどうゼリー	中華オムレツ 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの煮浸し ごはん 味噌汁	油・片栗粉 砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	卵・ハム 鶏肉 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ・ニラ 大根・人参 ブロッコリー・白菜 わかめ・しめじ	鶏がらスープ・鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ココアバターサンド 牛乳
23水	昆布	鶏のから揚げ【お誕生日会】 ポテトサラダ 枝豆ごはん 中華風コーンスープ 果物	片栗粉・油 じゃが芋・砂糖・マヨネーズ 米(国産) 片栗粉	鶏肉 卵	きゅうり・人参・玉ねぎ 枝豆・減塩塩こんにゃく クリームコーン・コーン・チンゲン菜	醤油・みりん風調味料 塩・穀物酢 鶏がらスープ・醤油	お誕生日ケーキ 麦茶
24木	人参煮	サバの焼南蛮 ウインナーとブロッコリーのソテー こんぶ豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油 砂糖 米(国産) 巻餅	サバ ウインナー 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ きざみ昆布 かぼちゃ・小松菜	穀物酢・醤油 コンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	黒みつバナナ 牛乳
25金	蒸しさつまいも	卵とじラーメン 厚揚げと根菜の煮物 ほうれん草ともやしのお浸し 果物	ラーメン・油・調合ごま油 こんにゃく・油・砂糖	鶏肉・卵 厚揚げ	玉ねぎ・ニラ・にんにく ごぼう・人参 ほうれん草・もやし・人参	醤油・鶏がらスープ・塩・鶏がらスープ・塩・みりん かつおだし・醤油・酒 醤油	レーズン蒸しパン 牛乳
26土	スティックきゅうり	麻婆豆腐丼 中華サラダ わかめスープ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・おろしにんにく・玉ねぎ・しいたけ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・わかめ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ	こつぶっこお菓子 牛乳
28月	せんべい	鶏肉のねぎ焼 コーンポテト ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 じゃが芋・バター 砂糖 米(国産) 麩	鶏肉 牛乳 一口がんも 赤味噌・白味噌	青葱 コーン 芽ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・もやし	醤油・みりん 塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳
29火	小魚	サケ塩焼 さつま芋の甘煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	さつま芋・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	サケ うす揚げ・赤味噌・白味噌	ほうれん草・キャベツ・人参 もやし・長葱	塩 醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	コーンフレーククッキー ジョア
30水	大根の煮物	チーズハンバーガー コールスローサラダ ポテトフライ スープ 果物	油・パンズパン 砂糖・油 フライドポテト・油	ハンバーガー(鶏肉・豚肉・玉子・パン粉)・チーズ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・赤パプリカ	ケチャップ 塩・穀物酢 塩 コンソメ	お菓子 ジュース
31木	さつまいもの煮物	豚肉のチャプチェ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 果物	春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産)	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ かぼちゃ ほうれん草・もやし	醤油・みりん・酒 南瓜・醤油・本みりん・酒・和風だし かつおだし	オレンジパンケーキ 牛乳

(月間平均値) エネルギー: 581kcal タンパク質: 21.1g 脂質: 17.3g カルシウム: 235mg

★献立の一部を変更する場合があります。