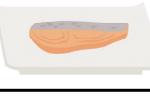
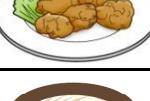




日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
5 (月)	おにぎり みそ汁 	米	みそ、さけ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	菓子	エネルギー 291 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 9.0 g カルシウム 35 mg
6 (火)	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁 	米、じゃがいも、 麸、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、あかうお、 ツナ水煮缶、きな 粉、油揚げ、み そ、バター	にんじん、きゅう り、かぶ・葉、か ぶ、コーン缶、えの きたけ、たまねぎ、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 お麸ラスク	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 202 mg
7 (水)	みそラーメン おにぎり 	生中華めん、米、 ホットケーキ粉、 油、ごま油、片栗 粉	牛乳、豚肉、卵、 みそ、バター	もやし、チンゲン サイ、キャベツ、 りんご、にんじ ん、コーン缶	中華スープ、 しょうゆ	牛乳 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 201 mg
8 (木)	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ 	米、ロールパン、 じゃがいも、豆乳 シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ 水煮	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ほ うれんそう、コー ン缶	和風ドレッシン グ	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 262 mg
9 (金)	ご飯 さわらの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 	米、さつまいも、 板こんにゃく、す りごま	牛乳、さわら、豚 肉、みそ、油揚げ	こまつな、たまね ぎ、にんじん、こ ぼう、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 240 mg
10 (土)	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、ピーマ ン	コンソメ、しょ うゆ、カレー 粉、食塩、こ しょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
13 (火)	きつねうどん おにぎり 金時豆 	米、干しうどん、 砂糖、片栗粉、ゆ でうどん	牛乳、ヨーグル ト、いんげんまめ きんとん、油揚げ	ほうれんそう、に んじん	かつお・昆布だ し汁、本みり ん、しょうゆ、 食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 700 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 393 mg
14 (水)	ご飯 さけの塩焼き もやしと人参のお浸し 五目みそ汁 	米、さつまいも、 ごま	牛乳、さけ、みそ	もやし、ほうれん そう、にんじん、 たまねぎ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 171 mg
15 (木)	豚丼 白菜のお浸し みかん 	米、油、ごま、砂 糖	牛乳、豚肉、かつ お節	みかん、はくさ い、たまねぎ、に んじん、しめじ、 しょうが	しょうゆ、みり ん、しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 180 mg
16 (金)	ロールパン ポークシチュー コーンサラダ 	米、ロールパン、 じゃがいも	牛乳、豚肉、だい ず水煮	たまねぎ、プロッ コリー、きゅうり、 キャベツ、にんじ ん、しめじ、コー ン缶	シチューの素、 和風ドレッシン グ、かつおふり かけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 283 mg
17 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパ ン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、み そ、油揚げ	たまねぎ、にんじ ん、ごぼうカッ トわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
19 (月)	キッズビビンバ きのこスープ 	米、ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐	バナナ、もやし、ほ うれんそう、にんじ ん、しめじ、えのき たけ、ねぎ、しょ うが、にんにく	しょうゆ、コン ソメ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 273 mg
20 (火)	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 豆腐スープ 	米、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、絹ご し豆腐、油揚げ	にんじん、ねぎ、切 り干しだいこん、グ リンピース、カッ トわかめ、しょうが、 にんにく、キャベツ	鳥がらだし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.6 g カルシウム 299 mg
21 (水)	豚と白菜のうどん おにぎり 	米、フライドポテ ト、干しうどん、 油、砂糖、ゆで うどん	牛乳、豚肉	はくさい、ねぎ、 にんじん	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 636 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.4 g カルシウム 227 mg
22 (木)	カレーライス キャベツのサラダ みかん 	米、じゃがいも、 油	牛乳、牛肉	みかん、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、コー ン缶	カレールー、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 665 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 27.1 g カルシウム 270 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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			
23 (金)	ご飯 カレーのムニエル チンゲン菜の中華和え みそ汁		米、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、かれい、みそ	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 295 mg
24 (土)	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 mg
26 (月)	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁		米、食パン、いちごジャム、ごま	牛乳、さば、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 196 mg
27 (火)	おにぎり カレーうどん みかん		米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 771 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 281 mg
28 (水)	ご飯 肉じゃが 白菜のお浸し		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 258 mg
29 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 336 mg
30 (金)	ご飯 白身魚のトマトソースかけ もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、メルルーサ	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 265 mg
31 (土)	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします。

食べごよみ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



1月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更)

- 6日 お麩ラスク菓子
- 7日 りんごケーキ米粉ケーキ
- 8日 ロールパンーおにぎり
- 13日 ヨーグルト→ゼリー
- 16日 ロールパンーおにぎり
- 17日 スティックパンーおにぎり
- 26日 ジャムサンドーおにぎり
- 29日 ヨーグルト→ゼリー
- 31日 スティックパンーおにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

