

1月の献立表

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		
04	御飯 さんま蒲焼 いんげんの胡麻和え きのこの具たくさん汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さんま(蒲焼節)、木綿豆腐、油揚げ、すりごま	りんご、いんげん(ゆで)、もやし、だいこん、コーン(冷凍)、にんじん、まいたけ、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 293 mg
05	ロールパン おからハンバーグ ポテトサラダ 押し麦のスープ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、パン粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、おから、ハム、豚肉(ばら)、卵、無塩バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン缶、しいたけ	中濃ソース、ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃だし、の素、食塩、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 ヨーグルト おかし	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.4 g カルシウム 292 mg
06	御飯 厚焼き卵 切干大根の煮物 昆布佃煮	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きつね揚げ、凍り豆腐、油揚げ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごんぶ佃煮、切り干しだいこん、干しいたけ	煮干だし汁、かつお昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 266 mg
07	御飯 りんごカレー グリーンサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、片栗粉	鶏むね肉、かまぼこ	みかん、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、きゅうり、かぶ、だいこん、こまつな、福神漬、えだまめ	カレールーウ	牛乳 せんべい お茶 七草粥	エネルギー 443 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 6.3 g カルシウム 68 mg
08	御飯 鮭のフライ キャベツのツナマヨネーズ和え しめじの味噌汁	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、さけ、ツナ油漬、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ	食塩	りんごジュースビスケット 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 26.0 g カルシウム 258 mg
09	御飯 豚肉のしょうが焼き 五色野菜煮 ふのりの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、いんげん、ふのり(煮干)、パ	しょうゆ、おろししょうが、和風だし、の素、酒、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 210 mg
12	牛丼 具だくさんナムル わかめの味噌汁 フルーツ	米、しらたき、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、牛肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、生わかめ	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 スティックパン 乳酸菌飲料 おかし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.1 g カルシウム 112 mg
13	御飯 ナポリタン テリヤキチキン エビフライ	ショコラケーキ、マカロニ・スパゲティ、コンソメスープ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、米	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、セラチン	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット お茶 ケーキ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 29.0 g カルシウム 94 mg
14	御飯 かぶのシチュー マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	パイナップル、たまねぎ、にんじん、かぶ、ほうれんそう、きゅうり、コーン(冷凍)	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい お茶 粉ふき芋	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 190 mg
15	御飯 揚げだし豆腐 きゅうりの昆布和え 豚汁	米、じゃがいも、どうもろこし(玄穀)、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、オリブ油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐	オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 ポップコーン(コンソメ味)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 268 mg
16	御飯 たらの西京焼き ジャーマンポテト キャベツの味噌汁	じゃがいも、米、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	煮干だし汁、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 190 mg
18	御飯 納豆揚げ 三色おひたし 切干大根のみそ汁	米、でんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、菊のり	和風だし、の素	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 218 mg
19	御飯 さばのしょうが焼き ひじきの五目煮 せんべい汁	米、ごま入り南部せなべい、しょうたき、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、さば、鶏むね肉、煮し大豆、油揚げ	バナナ、もも缶、アイス、パン、缶詰、ピーマン、キャベツ、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、まいたけ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 196 mg
20	御飯 カレーうどん 筑前煮 フルーツ	ゆでうどん、板こんにやく、片栗粉、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	みかん、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、もやし、はくさい、ねぎ、いんげん	かつおだし汁、カレールーウ、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 201 mg
21	御飯 パンパキンカレー マロニーの中華和え 福神漬	米、ホットケーキ粉、でんぷら粉(乾)、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、鶏むね肉(皮付き)、ハム	りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、福神漬	カレールーウ、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 どら焼き	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 223 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		
22	御飯 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 白菜の味噌汁	食パン、米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、ホイップクリーム、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、ごま	バナナ、ごぼう、にんじん、いちご、はくさい、キウイフルーツ、かかん缶、生わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.4 g カルシウム 270 mg
23	御飯 炒り豆腐 ブロッコリーのわかめ和え じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(冷凍)、生わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 223 mg
25	御飯 さけのパン粉焼き 小松菜のサラダ 豆腐の味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ベーコン、しいたけ(煮干し)、粉チーズ、ごま	りんご、ごぼう、もも缶、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん	酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 258 mg
26	御飯 回鍋肉 きゅうりとくわの中華和え 中華スープ	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、卵、かまめちくわ、米みそ(甘みそ)、セブチン	いちご、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、レモン果汁	酢、酒、しょうゆ、中華だし、の素、食塩、こしょう	牛乳 せんべい お茶 いちごムース	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 23.1 g カルシウム 209 mg
27	御飯 たらの香り味噌焼き すき昆布の煮物 紫のすまし汁	米、小麦粉、砂糖、しょうが、米粒麦(切断麦)、焼酎、ごま油	牛乳、たら、卵、チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きつね揚げ、すりごま	グレープフルーツ、えのきたけ、ごぼう、刻みこんぶ、ねぎ、にんじん	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 337 mg
28	御飯 チキンカツカレー ツナサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、パン粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、鶏むね肉、鶏ひき肉、ツナ油漬	みかん、りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、レモン果汁	カレールーウ	お茶 セリー 牛乳 アップルマウンドケーキ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 31.4 g カルシウム 228 mg
29	御飯 ちゃんぽんめん おくらのおかめ和え フルーツ	生中華めん、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、米	豚肉(もも)、卵、豚ひき肉、かまぼこ、しらすずし、だしえび、かつお節	りんご、キャベツ、オクラ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳 クラッカー お茶 お好み焼き	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 9.5 g カルシウム 116 mg
30	御飯 ナゲット カリフラワーとコーンのサラダ かぶの味噌汁	米、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぶ、カリフラワー、コーン缶、にんじん、たまねぎ、かぶ、葱、にんじく、しょうが	かつお昆布だし汁、ケチャップ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 290 mg

旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

13日(水) 誕生会
30日(土) 手作り弁当日