

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>午前 |
|---------|---|---|---|---|-----------------|
|         |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |                 |
| 4<br>土  | そぼろ丼<br>わかめスープ<br>メン子ちゃんゼリー<br>牛乳                         | 米/酒/みりん/砂糖<br>/かたくり粉/ごま油<br>/メン子ちゃんゼリー<br>/さやえんどう                   | 若鶏ひき肉/カットわ<br>かめ/鶏がらスープの<br>素/牛乳                    | 玉葱/にんじん/青ねぎ/<br>しょうゆ/えのきたけ/食<br>塩   | さやえんどう          |
| 6<br>月  | ごはん<br>ホークケチャップ<br>白菜の味噌汁<br>オレンジ<br>牛乳                   | 米/油/砂糖/ばかう<br>け   | 豚もも肉/鶏がらスー<br>プの素/かつお節(だし<br>用)/みそ/牛乳               | 食塩/にんにく/玉葱/パセ<br>リ/トマト缶(カット)/トマ<br>トケチャップ/はくさい/え<br>のきたけ/にんじん/ねぎ/<br>オレンジ             | ほかうけ            |
| 7<br>火  | ごはん<br>豚肉のごまみそ炒め<br>豆腐のスープ<br>バナナ<br>牛乳                   | 米/油/砂糖/酒/白<br>ごま(すり)/ベジタベ<br>る                                      | 豚もも肉/みそ/木綿<br>豆腐/カットわかめ/<br>鶏がらスープの素/牛<br>乳         | 玉葱/青ピーマン/にんじ<br>ん/しょうゆ/えのきたけ<br>/食塩/バナナ   | ベジタベる           |
| 8<br>水  | ごはん<br>松風焼き<br>ブロッコリー<br>炒めなます<br>グレープフルーツ<br>牛乳          | 米/砂糖/白ごま(いり)<br>/油/マヨドレ/糸こんに<br>やく/ごま油/酢/白<br>ごま(すり)/ホットケ<br>ーキミックス | 若鶏ひき肉/絞豆腐<br>/みそ/油揚げ/牛乳<br>/牛乳                      | 玉葱/ブロッコリー/だい<br>こん/れんこん/にんじ<br>ん/しょうゆ/食塩/グレ<br>ープフルーツ/いちごジャム                          | いちご蒸しパン         |
| 9<br>木  | ごはん<br>メンチカツ<br>ポイルキャベツ<br>納豆汁<br>バナナ<br>牛乳               | 米/油/板こんにやく/<br>/さといも/砂糖/み<br>りん/酒/白ごま(い<br>り)                       | 納豆汁の素/木綿豆腐<br>/油揚げ/かつお節(だ<br>し用)/みそ/花かつお<br>/牛乳     | キャベツ/きゅうり/にん<br>じん/中濃ソース/だい<br>こん/ごぼう/せり/いも<br>がら(乾燥)/バナナ/し<br>ょうゆ                    | おかかおにぎり         |
| 10<br>金 | ごはん<br>五目きんぴら<br>ほうれん草と玉子のスープ(卵)<br>オレンジ<br>牛乳            | 米/ごま油/砂糖/か<br>たくり粉/かりんとう<br>(白)                                     | 豚もも肉/さつま揚げ<br>/たまご/鶏がらスー<br>プの素/牛乳/ヤクル<br>ト         | ごぼう/にんじん/干し椎<br>茸/青ピーマン/し<br>ょうゆ/ほうれん草/玉葱/食<br>塩/オレンジ                                 | 野菜かりんとう<br>ヤクルト |
| 11<br>土 | 豚丼<br>キャベツのスープ<br>バナナ<br>牛乳                               | 米/糸こんにやく/砂<br>糖/酒/みりん/か<br>つばえびせん                                   | 豚もも肉/かつお節(だ<br>し用)/鶏がらスー<br>プの素/牛乳                  | 玉葱/にんじん/えのきた<br>け/グリーンピース(冷凍)<br>/しょうゆ/キャベツ/青<br>ねぎ/食塩/バナナ                            | かつばえびせん         |
| 14<br>火 | ごはん<br>さげの塩焼き<br>ひじき煮<br>わかめの味噌汁<br>オレンジ<br>牛乳            | 米/糸こんにやく/油<br>/酒/砂糖/みりん/<br>厚切りカットパウム<br>(卵)                        | ひと塩さば/さつま揚<br>げ/カットわかめ/木<br>綿豆腐/かつお節(だ<br>し用)/みそ/牛乳 | にんじん/グリーンピー<br>ス(冷凍)/しょうゆ/え<br>のきたけ/ねぎ/オレンジ   | 厚切りカットパウム(卵)    |
| 15<br>水 | ごはん<br>ハヤシライス<br>キャベツとひじきのサラ<br>バナナ<br>牛乳                 | 米/じゃがいも/油/<br>ハヤシライス/マヨドレ<br>/白ごま(すり)/砂糖<br>/じゃこ揚げせん                | 豚もも肉/芽ひじき(乾<br>燥)/ツナ/牛乳                             | にんにく/玉葱/にんじん/グ<br>リンピース(冷凍)/トマ<br>トケチャップ/中濃ソ<br>ース/キャベツ/コー<br>ン缶詰(赤身)/食塩/し<br>ょうゆ/バナナ | おじゃこ揚げせん        |
| 16<br>木 | ごはん<br>ゆかり・ごま塩<br>おでん<br>スパゲティサラダ<br>いよかん<br>牛乳           | 米/ごま塩/板こんに<br>やく/砂糖/酒/み<br>りん/スパゲッティ/<br>さつまいも                      | 若鶏もも肉/さつま揚<br>げ/ちくわ/かつお節<br>(だし用)/ツナ/牛乳             | ゆかり/だいこん/にん<br>じん/しょうゆ/キャベツ/<br>きゅうり/コーン缶詰(赤<br>身)/食塩/いよかん                            | ふかし芋            |
| 17<br>金 | ごはん<br>ハンバーグ<br>ブロッコリー<br>人参の甘煮<br>小松菜の味噌汁<br>グレープフルーツ、牛乳 | 米/パン粉/油/マヨ<br>ドレ/砂糖/食パン   | 豚ひき肉/かつお節(だ<br>し用)/木綿豆腐/みそ<br>/牛乳/きな粉(大豆)           | 玉葱/食塩/トマトケチャ<br>ップ/中濃ソース/ブロッ<br>コリー/にんじん/こまつな<br>えのきたけ/ねぎ/グレー<br>プフルーツ                | きなこパン           |
| 18<br>土 | フルコギ弁<br>ポテトスープ<br>バナナ<br>牛乳                              | 米/ごま油/酒/砂糖<br>/白ごま(いり)/じゃ<br>がいも/アパマンのあげ<br>せんべい                    | 豚もも肉/ロングウイ<br>ンナー/鶏がらスー<br>プの素/牛乳                   | 玉葱/にんじん/青ねぎ/<br>しょうゆ/コーン缶詰(赤<br>身)/食塩/バナナ   | アパマンのあげせんべい     |
| 20<br>月 | ごはん<br>春巻き<br>ブロッコリー<br>大根の味噌汁<br>バナナ<br>牛乳               | 米/油/マヨドレ/<br>卵・卵ぼーろ   | 具がたっぷり中華春巻<br>き/カットわかめ/か<br>つお節(だし用)/みそ<br>/牛乳      | ブロッコリー/だいこん/<br>えのきたけ/ねぎ/バナナ  | たまごポーロ(卵)       |

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |   |  | おやつ<br>午後<br>午前                 |
|---------|--|--|---|--|---------------------------------|
|         |  | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |                                 |
| 21<br>火 | ごはん<br>ふりかけ<br>ホワイトシチュー<br>マカロニサラダ<br>オレンジ<br>牛乳           | 米/じゃがいも/油/<br>シチュールーウ(クリ<br>ム)/マカロニ/マヨ<br>ドレ/砂糖/フライド<br>ポテト/油      | すこやかふりかけ/若<br>鶏むね肉/牛乳/ツナ<br>/牛乳                             | 玉葱/にんじん/ぶなしめ<br>じ/パセリ/きゅうり/<br>コーン缶詰(赤身)/し<br>ょうゆ/食塩/オレンジ  | フライドポテト                         |
| 22<br>水 | わかめご飯<br>チキンカツ<br>ブロッコリー<br>ジャーマンポテト<br>みかん<br>牛乳          | 米/薄力粉/パン粉/<br>油/マヨドレ/じゃが<br>いも/油                                   | 若鶏むね肉/ロングウ<br>インナー/牛乳                                       | 食塩/ブロッコリー/玉葱<br>/パセリ   | ソファール(レモン)                      |
| 23<br>木 | ごはん<br>寒鰯汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>ブロッコリー<br>いよかん<br>牛乳             | 米/酒/かたくり粉/<br>油/砂糖/マヨドレ  | 生たら/木綿豆腐/か<br>つお節(だし用)/みそ<br>/いわりの(素干し)/<br>高野豆腐/牛乳         | はくさい/にんじん/ねぎ<br>/しょうゆ/ブロッコ<br>リー/いよかん/菜めし  | 菜めしおにぎり                         |
| 24<br>金 | 中華風炊き込みご飯<br>焼き餃子<br>ブロッコリー<br>レタススープ<br>フルチェ(いちご)<br>ジュース | 米/砂糖/酒/ごま油<br>/マヨドレ/フル<br>チェ(イチゴ)/シュ<br>ークリーム(卵)                   | 若鶏もも肉/油揚げ/<br>かつお節(だし用)/鶏<br>がらスープの素/牛乳<br>/牛乳              | 干し椎茸/にんじん/グ<br>リンピース(冷凍)/し<br>ょうゆ/食塩/ブ<br>ロッコリー/レタス/玉葱<br>/コーン缶詰(赤身)/ア<br>パマンジュース  | シュークリーム(卵)<br>牛乳                |
| 25<br>土 | みそ豚丼<br>大根のスープ<br>バナナ<br>牛乳                                | 米/みりん/砂糖/酒/<br>ごま油/白ごま(い<br>り)/サホ味ト(ベジ<br>タル)                      | 豚もも肉/みそ/オイ<br>スターソース/鶏がら<br>スープの素/牛乳                        | しょうが/にら/玉葱/<br>しょうゆ/だいこん/ぶ<br>なしめじ/コーン缶詰(赤<br>身)/青ねぎ/食塩/バナ<br>ナ  | サホ味ト(ベジタル)                      |
| 27<br>月 | ごはん<br>白身魚フライ<br>ポイルキャベツ<br>玉葱の味噌汁<br>バナナ<br>牛乳            | 米/油/ホットケ<br>ーキミックス   | 白身魚フライ/油揚げ/<br>カットわかめ/かつお節<br>(だし用)/みそ/牛乳/<br>牛乳/ロングウインナー   | キャベツ/きゅうり/にん<br>じん/中濃ソース/玉葱/<br>えのきたけ/バナナ/コー<br>ン缶詰(赤身)/パセリ  | ウインナー蒸しパン                       |
| 28<br>火 | スタミナ納豆丼<br>のっぺい汁<br>りんご<br>牛乳                              | 米/酒/みりん/ごま<br>油/砂糖/さといも/<br>板こんにやく/かたく<br>り粉/牛乳カステラ<br>(卵)         | 若鶏ひき肉/若鶏もも<br>肉/油揚げ/昆布(だ<br>し用)/かつお節(だし用)<br>/牛乳            | 青ねぎ/にんにく/し<br>ょうゆ/しょうゆ/にん<br>じん/ぶなしめじ/ご<br>ぼう/ねぎ/食塩/りんご  | 牛乳カステラ(卵)                       |
| 29<br>水 | ごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>刻み昆布煮<br>青梗菜のスープ<br>バナナ<br>牛乳           | 米/油/じゃがいも/<br>糸こんにやく/油/砂<br>糖/酒/みりん/ごま<br>油                        | ちくわ/あおのり/刻<br>み昆布/若鶏もも肉/木<br>綿豆腐/鶏がらスー<br>プの素/牛乳/若鶏ひ<br>き肉  | にんじん/しょうゆ/チ<br>ンゲンサイ/玉葱/食塩/<br>バナナ/しょうが  | 鶏そぼろおにぎり                        |
| 30<br>木 | ごはん<br>筑前煮<br>もやし味噌汁<br>グレープフルーツ<br>牛乳                     | 米/板こんにやく/さ<br>といも/砂糖/みりん<br>/酒/食パン/チョコ<br>クリーム                     | 若鶏もも肉/かつお節<br>(だし用)/油揚げ/み<br>そ/牛乳                           | れんこん/にんじん/ご<br>ぼう/グリーンピー<br>ス(冷凍)/干し椎茸/<br>しょうゆ/もやし/玉葱/<br>ねぎ/グレープフルーツ/<br>いちごジャム/ブルー<br>ベリージャム                                      | サンドイッチハイキング<br>(いちご・ブルーベリー・チョコ) |
| 31<br>金 | ごはん<br>ビビンバ・マーボ豆腐・ドライカレー<br>中華スープ<br>オレンジ<br>牛乳            | 米/酒/砂糖/油/ご<br>ま油/白ごま(いり)<br>/かたくり粉/カレール<br>ウ/ビスコ(クリームサ<br>ンドビスケット) | 豚もも肉/豚ひき肉/<br>木綿豆腐/みそ/オイ<br>スターソース/大豆水<br>煮/鶏がらスープの素<br>/牛乳 | にんにく/しょうが/し<br>ょうゆ/ほうれん草/<br>もやし/にんじん/食塩/<br>たら/ねぎ/干し椎茸/玉葱/<br>グリーンピース(冷凍)<br>/コーン缶詰(赤身)/干<br>し豆腐/中濃ソース/チ<br>ンゲンサイ/たけのこ(水<br>煮)/オレンジ | ビスコ                             |

お正月はあけましておめでとうございませう!

1月の目標

お正月料理や郷土料理を  
たくさん味わいましょう!!

行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。

は誕生会、はおやつバイキングのマークです。

|        |       |          |       |        |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 542 kcal | タンパク質 | 19.9 g |
|        | 脂質    | 16.0 g   | 食塩相当量 | 1.9 g  |