

1月献立予定表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		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	午前	午後	
5 / 月	根菜カレー マカロニサラダ 果物(バナナ)	じゃがいも・油・カレー ールウ・マカロニ・マ ヨネーズ	豚ひき肉・スキムミル ク・ロースハム	玉ねぎ・にんじん・れ んこん・ごぼう・グリ ンピース・にんにく・ しょうが・キャベツ・ きゅうり・バナナ	ゼリー	麦茶 せんべい	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.3 g
6 / 火	★かみかみ献立 栄養きんぴら 豆乳かぼちゃのスープ	マカロニ・板こんにやく ・油・ごま油・砂糖 ・ごま(いり)・ク ッキー	牛乳・豚モモ・さつま 揚げ・ベーコン・スキ ムミルク・みそ・調製 豆乳	ごぼう・にんじん・エ リンギ・西洋かぼ ちゃ・玉ねぎ・パナ ナ・りんご	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 果物(もりあわせ)	エネルギー - 355 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
7 / 水	鶏肉のコーンクリーム煮 和風サラダ 果物(バナナ)	油・じゃがいも・とう もろこし缶詰・シ チュールウ・ごま油・ 砂糖・白米	牛乳・鶏モモ肉・スキ ムミルク・カットわか め・焼き竹輪	玉ねぎ・にんじん・グ リンピース・きゅう り・キャベツ・パナ ナ・だいこん葉・だい こん	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 七草粥	エネルギー - 443 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g
8 / 木	豚丼 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	しらたき・油・砂糖・ じゃがいも・マヨネ ーズ・お米deメーブルマ フィン	牛乳・豚モモ・ロース ハム・木綿豆腐・カッ トわかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・さ やいんげん・きゅうり	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 マフィン	エネルギー - 371 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
9 / 金	さけのムニエル ブロッコリーサラダ にんじんの甘煮 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	薄力粉・有塩バター・ 油・マヨネーズ・砂 糖・さといも・ごま 油・ロールパン	牛乳・しろさけ・油揚 げ・みそ・ヨーグル ト・ホイップクリーム	パセリ・ブロッコ リー・スイートコー ン・にんじん・だいこ ん・こまつな・ごぼ う・いちご	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 いちごサンド	エネルギー - 442 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
12 / 月	成人の日						
13 / 火	はんぺんのチーズフライ ブロッコリー 味噌汁(大根)	薄力粉・パン粉・油・ マヨネーズ・お米deス イートポテト	ヨーグルト・はんぺ ん・プロセスチーズ・ たまご・油揚げ・み そ・牛乳	ブロッコリー・だいこ ん・人参	ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 377 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 32.9 g 食塩相当量 1.7 g
14 / 水	親子煮 ひじきサラダ 果物(バナナ)	じゃがいも・油・砂 糖・とうもろこし・ご ま油・ごま(いり)	鶏モモ肉・たまご・ス キムミルク・干ひじ き・まぐろ缶詰・牛 乳・鮭フレーク	にんじん・玉ねぎ・し いたけ・さやいんげ ん・切干しいたけ・ ほうれんそう・バナナ	ゼリー	牛乳 おにぎり(鮭)	エネルギー - 468 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g
15 / 木	魚の味噌漬け焼き 粉ふきいも 白菜スープ(卵入り) ヨーグルト	薄力粉・油・じゃがい も・食パン・有塩バ ター	牛乳・メルルーサ・み そ・豚ひき肉・たま ご・ヨーグルト・プロ セスチーズ・ロースハ ム	しょうが・にんじん・ パセリ・はくさい・玉 ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー - 422 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
16 / 金	豚肉のケチャップ炒め 切干大根の煮物 ゼリー(アセロラミルク)	油・砂糖・蒸しパン粉	牛乳・豚モモ・油揚げ	しょうが・玉ねぎ・ぶ なしめじ・青ピーマ ン・切干しいたけ・ にんじん・りんご	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー - 389 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
19 / 月	かみかみ豆腐入りハンバーグ ブロッコリーの香りとえ 味噌汁(大根)	油・パン粉・砂糖・ご ま油・コーンフレーク	牛乳・木綿豆腐・鶏ひ き肉・干ひじき・スキ ムミルク・たまご・か つお節・油揚げ・カッ トわかめ・みそ	玉ねぎ・ごぼう・れん こん・ブロッコリー・ にんじん・だいこん	牛乳 菓子(せんべい)	コーンフレーク	エネルギー - 403 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
20 / 火	★特産物献立(さつまいも) 煮魚(カジキマグロ) さつまいもサラダ 味噌汁(白菜)	砂糖・さつまいも・ピ スケット	牛乳・めかじき・カッ トわかめ・みそ・ジョ アプレーン	しょうが・ほうれんそ う・にんじん・玉ね ぎ・きゅうり・はくさ い・バナナ・いちご	牛乳 菓子(クッキー)	ジョア 果物(もりあわせ)	エネルギー - 414 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g
21 / 水	鶏肉のみぞれ煮 三色ごまあえ 味噌汁(豆腐・わかめ)	かたくり粉・油・砂 糖・すりごま・フライ ドポテト	牛乳・鶏モモ肉・木綿 豆腐・カットわかめ・ みそ・あおのり	しょうが・だいこん・ にんじん・ほうれんそ う・もやし・玉ねぎ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 フライドポテト (のり)	エネルギー - 408 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g
22 / 木	魚の甘辛ごまだれ焼き ブロッコリーサラダ けんちん汁	薄力粉・油・砂糖・白 ごま(いり)・すりご ま・マヨネーズ・さと いも・板こんにやく・ バームクーヘン	しろさけ・木綿豆腐・ みそ・牛乳	ブロッコリー・スイ ートコーン・にんじん・ だいこん・ごぼう・ね ぎ	ゼリー	牛乳 バームクーヘン	エネルギー - 402 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.0 g
23 / 金	とり肉のつくね煮 かぼちゃサラダ かきたま汁	かたくり粉・油・砂 糖・マヨネーズ・マー ラーカオ	ヨーグルト・鶏ひき 肉・たまご・ロースハ ム・牛乳	玉ねぎ・しょうが・に んじん・西洋かぼ ちゃ・きゅうり・ほう れんそう	ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	エネルギー - 443 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g
26 / 月	鶏肉のてり煮 ひじきの煮物 味噌汁(こまつな)	油・砂糖・コッペパン	牛乳・鶏モモ肉・干ひ じき・さつま揚げ・油 揚げ・みそ	しょうが・にんじん・ さやいんげん・ごぼ う・こまつな・玉ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ココア揚げパン	エネルギー - 371 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
27 / 火	鶏肉と野菜のトマト煮 かぼちゃの煮物 たまごとわかめのスープ	薄力粉・油・砂糖・ご ま(いり)・すりごま ・マヨネーズ・さと いも・板こんにやく・ バームクーヘン	牛乳・鶏モモ肉・カッ トわかめ・たまご・き な粉(大豆)	玉ねぎ・にんじん・ト マト缶詰・青ピーマ ン・西洋かぼちゃ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マカロニの ごまきな粉かけ	エネルギー - 398 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.2 g
28 / 水	魚磯辺フライ(モロ) ブロッコリーツナサラダ 豚汁	薄力粉・パン粉・油・ ごま油・砂糖・じゃが いも・ごま(いり)	もろ・たまご・あおの り・まぐろ缶詰・豚モ モ・木綿豆腐・みそ・ 牛乳・塩昆布	ブロッコリー・にんじ ん・だいこん・ごぼ う・ねぎ	ゼリー	牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
29 / 木	高野豆腐の卵とじ 白菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	油・砂糖・すりごま・ お米de国産豆乳プリン タル	牛乳・凍り豆腐・鶏ム ネ肉・たまご・カット わかめ・油揚げ・みそ	しいたけ・にんじん・ 玉ねぎ・さやいんげ ん・はくさい	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 タルト	エネルギー - 395 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
30 / 金	マーボー豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 もやしスープ	ごま油・砂糖・かたくり 粉・さつまいも・いち ごクレープ(フレン ズ)	牛乳・木綿豆腐・豚ひ き肉・みそ・刻み昆 布・ベーコン	ねぎ・しょうが・にん じんに・ら・もやし・ にんじん	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 クレープ	エネルギー - 402 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
行事食	五目ご飯 鶏唐揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁(白菜・油揚げ) デザート	白米・板こんにやく・ 油・砂糖・かたくり 粉・マヨネーズ・カス タードプディング・ チョコスプレー	牛乳・鶏モモ肉・油揚 げ・カットわかめ・み そ・ホイップクリーム	干し椎茸・にんじん・ ごぼう・さやいんげ ん・しょうが・にんに く・ブロッコリー・ト マト・はくさい・玉ね ぎ・バナナ・いちご	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 プリンアラモード	エネルギー - 660 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.1 g
行事食	鶏そぼろご飯 ちゃんぽんうどん デザート	白米・砂糖・うどん・ 油・カスタードプディ ング・チョコスプレー	牛乳・鶏ひき肉・豚肩 ロース・なると・ホ イップクリーム	しょうが・はくさい・ にんじん・玉ねぎ・も やし・バナナ・いちご	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 プリンアラモード	エネルギー - 629 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g