



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・板こんにゃく・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・バナナ・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・バナナ・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 ボテトサラダ 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メープルマフィン	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	バセリ・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	はんべんのチーズフライ 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・はんべん・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・切干だいこん・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・バセリ・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・切干だいこん・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和え 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	★特選物献立(さつま芋) 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・ビスクット	牛乳・めかじき・カットわかめ・みそ・ジョアフレーン	しょうが・ほうれんそく・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・ほうれんそく・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・板こんにゃく・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・ほうれんそく	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)・マカロニ・すりごま	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 マカロニのこまきな粉かけ	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) ブロッコリーーサラダ 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 白菜のごまあえ 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・いちごクリープ(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・にんにく・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・板こんにゃく・油・砂糖・かたくり粉・マヨネーズ・カステードブディング・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・カスターードブディング・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