



献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
				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	
1	水	元旦		あけましておめでとう 			
2	木						
3	金						
4	土	お弁当の日	クラッカー 麦茶				スキムミルク 干し芋
5	日						
6	月	カレーライス(麦) れんこんサラダ りんご 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ちくわ、ごま	たまねぎ、りんご、みかん、れんこん、にんじん、きゅうり、福神漬	スキムミルク ウエハース
7	火	五分米 鶏天 大豆の梅ひき煮 みそ汁(じゃがいも)	バナナ 七草がゆ 麦茶	半つき米、じゃがいも、油、きんぴらこんにゃく、天ぷら粉、ごま油、砂糖	鶏むね肉、油揚げ、米みそ、だいたい水煮缶詰、いわし(煮干し)	パイナップル、にんじん、七草、ひじき、うめ干し、かぶ、ほうれんそう、葉ねぎ	麦茶 ヨーグルト
8	水	五分米 魚のチーズピカタ ケチャップ炒め 野菜スープ	バナナ 麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、黒砂糖、砂糖、小麦粉、オリーブ油	たら、ウインナー、脱脂粉乳、卵、バター、粉チーズ	バナナ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
9	木	五分米 豚肉の味噌漬焼き 青菜とちくわの磯和え すまし汁(豆腐)	りんごゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ちくわ、いわし(煮干し)	りんご天然果汁、かき、もやし、ほうれんそう、こまつな、焼きのり、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
10	金	五分米 松風焼き カブの酢の物 みそ汁(かぼちゃ)	みかん うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、卵、きな粉、ごま、いわし(煮干し)	みかん、かぶ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、にんじん、かぶ・葉、葉ねぎ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
11	土	ちゃんぽん バナナ	ミルクロールパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 干し芋
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	五分米 ピーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー パイナップル	ラスク ココア	半つき米、じゃがいも、フランスパン、砂糖、油	脱脂粉乳、牛肉、バター、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン(冷凍)	麦茶 ヨーグルト
15	水	五分米 鮭の塩焼き 千切りイリの のっぺい汁	バナナ 肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、さいとも、砂糖、片栗粉、ごま油	さけ、牛乳、脱脂粉乳、豚ひき肉、豚肉、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、にんじん、葉ねぎ、だいこん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが、干しいたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
16	木	五分米 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーの白あえ すまし汁(じゃが芋)	柿 フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、油	揚げ豆腐、豚肉、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏ささ身、ねりごま	かき、たまねぎ、バナナ、はくさい、にんじん、パン缶、みかん缶、白桃缶、しめじ、ブロッコリー、りんご、ねぎ、黄桃缶、わかめ(乾)、万能ねぎ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク 小さな牛乳パン

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
				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	
17	金	キッズピビンバ 拌み 中華スープ みかん	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、はるさめ、メープルシロップ、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、ハム、バター	みかん、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
18	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ゼリー お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 干し芋
19	日						
20	月	五分米 筑前煮 納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、油、砂糖、片栗粉	揚げ豆腐、だいたい水煮缶詰、納豆、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし(煮干し)、切れたるチーズ、しらす干し、ごま	りんご、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、れんこん、ごぼう、いんげん、干しいたけ、ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク ウエハース
21	火	ゆかり御飯 おでん きゅうりとカニカマの酢の物 パイナップル	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、板こんにゃく、砂糖	鶏胸肉、卵、ウインナー、脱脂粉乳、ちくわ、ベーコン、とろろチーズ、かまぼこ、しらす干し	だいこん、パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
22	水	中華おこわ えびフライ・タルタルソース ピーマンの梅肉和え すまし汁(花魁)	元気ヨーグルト ぶどうジュース 	もち麦、焼ふ、砂糖、油、パン粉、ビーフン、小麦粉、粉糖、ごま油	えび、生クリーム、脱脂粉乳、豚肉、卵、牛乳、無塩バター、ハム、豆乳	ぶどう飲料、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たけのこ、干しいたけ、葉ねぎ、うめ干し、レモン果汁	スキムミルク いりこ ビスケット
23	木	五分米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(しめじ)	柿 豆乳プリン 麦茶	じゃがいも、半つき米、砂糖、メープルシロップ	豆乳、豚肉、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	かき、たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、塩こんぶ、しょうが、ねぎ	スキムミルク 小さな牛乳パン
24	金	わかめ御飯 スペイン風オムレツ マカロニサラダ かぶのスープ	みかん 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、ベーコン、鶏ささみ、ハム、米みそ、無塩バター、すりごま	みかん、かぶ、トマト、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、ピーマン	スキムミルク いりこ ビスケット
25	土	鮭おにぎり きつねうどん バナナ	リングドーナツ 麦茶	干しうどん、半つき米、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ、鮭フレーク	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 干し芋
26	日						
27	月	キーマカレーライス(麦) 和風スパサラ りんご 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、スパゲティ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ハム	りんご、みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、福神漬、バナナ	スキムミルク ウエハース
28	火	五分米 ハニーマスタードチキン 野菜炒め かき玉汁	バナナ 二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、油、はちみつ、砂糖	鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、ツナ、油漬缶、豚肉、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ	麦茶 ヨーグルト
29	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 三色きんぴら みそ汁(かぶ・あけ)	バナナ まるごとみつ豆 麦茶	半つき米、天ぷら粉、油、砂糖、ごま油	ちくわ、切れたるチーズ、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、にんじん、ごぼう、白桃缶、黄桃缶、もも缶液汁、みかん缶、いんげん、みかん缶液汁、パイナップル缶液汁、カットわかめ、粉かんでん、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
30	木	五分米 八宝菜 さつま芋の天ぷら わかめスープ	柿 バナナケーキ スキムミルク	さつまいも、半つき米、天ぷら粉、油、砂糖、片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、無塩バター、うずら卵水煮缶、卵、いんげん	かき、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、バナナ、しいたけ、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
31	金	五分米 マーボー豆腐 ブロッコリーのごまあえ 野菜のふんわりスープ	みかん お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、米みそ、ちくわ、あんみえび、かつお節、すりごま	みかん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、にら、ほうれんそう、あおのり、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	500 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	195 mg
	脂質	16.8 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.3 g

★だし汁は昆布とりのこを使っています。
★仕入れによって、材料が異なる場合があります。

