

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
04 火 曜	パン ミネストローネ ビーフンサラダ カラフルポンチ	■パン、■マカロニ じゃが芋、ビーフン ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	ベーコン ハム	玉ねぎ、人参 大根、三度豆 トマト缶 みかん缶 白桃缶 黄桃缶	酢 ワイン 淡口しょうゆ ブイオン 食塩 こしょう	米粉のおやつ 野菜ジュース 抹茶蒸しぱん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 89 mg
05 水 曜	ご飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 玉麩のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ 三度豆 切干大根 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 203 mg
06 木 曜	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き シルバーサラダ ABCスープ	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ベーコン ハム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン りんご、きゅうり レモン汁	淡口しょうゆ ブイオン 酢 塩こしょう パセリ	動物ビスケット 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 217 mg
07 金 曜	七草がゆ りんごゼリー 鶏肉のからあげ キャベツの土佐和え たぬき汁	米 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ツナ ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、人参 ほうれん草 えのきたけ、ひじき かぶ、大根 水菜、ねぎ 三つ葉、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 ひじきとツナ御飯	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 220 mg
11 火 曜	あずきご飯 鶏の塩麴焼き 白菜と小松菜の土佐和え かぼちゃのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 あずき ◆油揚げ みそ かつおぶし	白菜 キャベツ、人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 いちごジャム ねぎ、しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	米粉のおやつ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 237 mg
12 水 曜	ご飯 照り焼きハンバーグ 水菜のサラダ オニオンスープ	米 三温糖 片栗粉	牛肉 豚ひき肉 ◆豆腐 ベーコン ツナ ◆おから ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、ブイオン 塩こしょう パセリ みりん	ヨーク 白ブドウジュース もものタルト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 71 mg
13 木 曜	ご飯 ちゃんこ煮 キャベツと水菜の磯香和え プチゼリー	米 ■◆食パン 片栗粉 マロニー 三温糖	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆油揚げ ◆豆腐 かつおぶし ちりめんじゃこ	白菜 キャベツ 大根、人参 水菜 ねぎ しょうが のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 280 mg
14 金 曜	ご飯 ぶどうゼリー 白身魚の味噌香味焼き 甘酢和え あったか汁	米 ■▲蒸しパンミックス 三温糖 片栗粉	▲牛乳 さくら ▲チーズ、▲バター みそ、◆油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ しょうが	淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 284 mg
17 月 曜	ご飯 チキンカレー ひじきサラダ みかん	米 じゃが芋 ■小麦粉 黒砂糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉	みかん、玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり、ひじき 三度豆、コーン りんご しょうが にんにく	カレールー ケチャップ 淡口しょうゆ、ワイン 濃口しょうゆ、ソース 酢、ブイオン 塩こしょう カレー粉	ヨーク 牛乳 黒糖蒸しぱん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 237 mg
18 火 曜	ご飯 白身魚の梅マヨ焼 白菜と水菜の和え物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 さくら ◆豆乳 ツナ みそ かつおぶし しろみそ	白菜 玉ねぎ 人参 水菜 コーン ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 228 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19 － 水 －	ごはん オレンジゼリー 鶏肉の味噌かけ キャベツとみずなのごま和え たぬき汁	米 片栗粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま みそ	かぼちゃ キャベツ 人参 水菜 えのきたけ ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 225 mg
20 － 木 －	ごはん 肉じゃが(牛) 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 マロニー	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ、◆豆乳 みそ ◆高野豆腐 かつおぶし	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 261 mg
21 － 金 －	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ コーンスープ	米 米粉 ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ベーコン ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ クリームコーン ブロッコリー	ソース 淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 濃口しょうゆ 食塩 こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 クレープ(チョコ)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 179 mg
24 － 月 －	牛肉の混ぜ寿司 千草和え 生麩のすまし汁	米 ■パン 三温糖 ■生麩 ■なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆油揚げ ◆きなこ かつおぶし	キャベツ 白菜、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆 三つ葉 わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 216 mg
25 － 火 －	ごはん かす汁 糸がつおのふりかけ さわらの幽庵焼き あらめの煮物	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら、豚肉 ベーコン みそ、さつまあげ ◆油揚げ かつおぶし いりごま	人参、大根 玉ねぎ 三度豆 ピーマン ねぎ あらめ レモン汁	ケチャップ 酒かす 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	動物ビスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 226 mg
26 － 水 －	中華丼 揚げ餃子 春雨の中華スープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油、なたね油 片栗粉 はるさめ	▲牛乳 豚肉 ■餃子 卵・乳なし ベーコン なると 卵・乳なし	人参 キャベツ 玉ねぎ、しいたけ もやし、三度豆 ほうれん草 ◆たけのこ しょうが、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース こしょう	ヨーク 牛乳 マーブル蒸しぼん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 203 mg
27 － 木 －	ごはん 鯛の味噌香味焼き キャベツとみずなの磯香和え 雪見汁	米 ▲■クッキー ■麩 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯛 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 大根、水菜 玉ねぎ 三つ葉 ねぎ、のり	みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	米粉のおやつ 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 206 mg
28 － 金 －	パン クリームシチュー 大根サラダ 野菜ゼリー	■パン 米 じゃが芋 米粉	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ、大根 人参 クリームコーン 水菜 ほうれん草 コーン、やきのり	ブイヨン 食塩 こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 203 mg
31 － 月 －	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	米 さつまいも じゃが芋 三温糖 ◆ソイレブール 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり 水菜 コーン にんにく	濃口しょうゆ ケチャップ ワイン、ブイヨン 淡口しょうゆ カレー粉 食塩、パセリ こしょう、バジル粉	ヨーク 牛乳 スイートポテト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 184 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 1月21日(金)のおやつ「クレープ」は、12月ラッキー人参であったった子どもからのリクエストメニューです。