

献立表

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 － 水 －	パン ミネストローネ ビーフンサラダ プチゼリー	■パン じゃが芋 ■小麦粉 ■マカロニ 三温糖、片栗粉 ビーフン、ひまわり油	ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 トマト缶 大根 三度豆	酢 淡口しょうゆ ブイヨン 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 503 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 65 mg
05 － 木 －	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャベツとみずなのごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ わかめ しょうが	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 241 mg
06 － 金 －	七草がゆ りんごゼリー 鶏肉の唐揚げ キャベツとみずなの土佐和え たぬき汁	米 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆油揚げ ツナ かつおぶし	キャベツ、人参 水菜、えのきたけ ひじき、かぶ 大根、ねぎ だいこんのは 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 ひじきとツナおにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 228 g
10 － 火 －	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) 大根サラダ ももゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 大根 水菜 コーン にんにく	カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ ソース ブイヨン 食塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 213 mg
11 － 水 －	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 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳、牛肉 豚ひき肉 ◆豆乳、ツナ ◆豆腐、ベーコン ◆おから ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 コーン	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 232 mg
12 － 木 －	ご飯 かす汁 糸がつおのふりかけ さわらの幽庵焼き キャベツとみずなのごま和え	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわか、豚肉 ベーコン みそ、◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま いりごま	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ 水菜 ピーマン ねぎ レモン汁	ケチャップ さけかす 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 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 545 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg
13 － 金 －	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ プチゼリー	■パン、米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 191 mg
16 － 月 －	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 ■パン ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉、あずき ◆油揚げ みそ ◆きなこ かつおぶし	白菜、人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜、ねぎ しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 214 mg
17 － 火 －	ご飯 たぬき汁 さばのみそ煮 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツと小松菜のごま和え	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま (鮭)	キャベツ 人参、大根 かぼちゃ 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	おせんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 261 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6日(金)の鶏の唐揚げは、12月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ノ 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	
18 — 水 —	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg
19 — 木 —	ご飯 白身魚のフリット キャベツと小松菜の土佐和え 大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 米粉 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳 ●卵 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レーズン	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 マーラカオ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 248 mg
20 — 金 —	ご飯 肉じゃが(牛) あったか汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■◆食パン マロニー 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	玉ねぎ 人参 大根 三度豆 ピーマン ねぎ、しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 206 mg
23 — 月 —	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え わかめのすまし汁 ぶどうゼリー	米、米粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ◆きなこ かつおぶし	キャベツ 人参、ごぼう 水菜、えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ わかめ、のり	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 253 mg
24 — 火 —	ご飯 鯛の味噌香味焼き 千草和え 雪見汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■麩 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鯛、牛肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ ◆油揚げ かつおぶし	人参、大根 白菜、玉ねぎ キャベツ、水菜 三つ葉、ねぎ にんにく しょうが	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 カレーパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 248 mg
25 — 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 片栗粉 はるさめ ひまわり油	▲牛乳 豚肉 ■餃子 卵・乳なし ベーコン なんと 卵・乳なし	人参、キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 三度豆、しいたけ 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	ヨーグ 牛乳 マーブル蒸しぱん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 203 mg
26 — 木 —	ご飯 鮭のコーン焼き 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、人参 キャベツ、りんご クリームコーン きゅうり りんご レモン汁 パセリ	ブイヨン 淡口しょうゆ 酢 食塩 ワイン 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 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 217 mg
27 — 金 —	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 鶏肉 ツナ ◆油揚げ ◆豆腐 かつおぶし	白菜、キャベツ 大根、人参 水菜、コーン 玉ねぎ ねぎ、しょうが パセリ、のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーグ 牛乳 コーンツナトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 255 mg
30 — 月 —	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 さつまいも 三温糖 ◆ソイレブール 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ ◆豆乳 ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーグ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 386 g
31 — 火 —	ご飯 鮭の塩焼き キャベツの磯香和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ●卵 ▲バター ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜 ごぼう ねぎ レーズン のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 248 mg