

1月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	きょうしやく	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
4	木	麦茶 菓子	ポークカレー ツナサラダ チーズ	牛乳 ビスケット ブルー	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	じゃがいも 大豆油 ビスケット ルウ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ ブルー	449kcal 20.9g	21.9g 2.2g
5	金	牛乳 菓子	かみかみ献立 栄養きんぴら 白菜のおかか和え ジョア	麦茶 七草粥	豚肉 さつま揚げ 鰹節 ジョア	マカロニ こんにやく 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 米	ごぼう にんじん エリンギ はくさい ほうれん草 だいこん	321kcal 18.7g	6.1g 1.8g
8	月	 成人の日							
9	火	麦茶 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 豚汁 ヨーグルト	牛乳 原宿ドック	カラスガレイ 卵 のり 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも 原宿ドック	ブロッコリー トマト にんじん だいこん ごぼう ねぎ	445kcal 27.6g	19.7g 1.5g
10	水	ゼリー	豚丼の具 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 マフィン	豚肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	こんにやく 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マフィン	玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	425kcal 21.8g	21.7g 1.9g
11	木	牛乳 菓子	生揚げのそぼろあんかけ かき玉汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	生揚げ 豚肉 なんと 卵 鰹節 牛乳 豚肉 桜えび スキムミルク のり	砂糖 大豆油 片栗粉 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース ねぎ ほうれん草 りんご キャベツ	466kcal 25.2g	24.4g 1.7g
12	金	牛乳 菓子	ほうれん草のクリーム煮 ブロッコリーの香和え くだもの	牛乳 クレープ	鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク 鰹節	マカロニ ごま油 小麦粉 バター クレープ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー みかん	431kcal 20.8g	18.7g 1.0g
15	月	牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 白菜のごま和え 味噌汁	いちご献立 牛乳 いちごクリームサンド	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 ホイップクリーム	砂糖 油 ごま じゃがいも パン	しょうが にんじん さやいんげん はくさい ほうれん草 玉ねぎ いちご	398kcal 24.3g	18.7g 2.0g
16	火	くだもの	鮭のムニエル ブロッコリー にんじんの甘煮 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 げんこつドーナツ	鮭 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミル 卵 ヨーグルト	小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ミックス粉 大豆油	パセリ ブロッコリー にんじん だいこん こまつな ごぼう	456kcal 28.0g	17.8g 1.3g
17	水	麦茶 菓子	肉団子の甘酢あん 春雨スープ くだもの	牛乳 スイートポテト	豚肉 ひじき 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 スイートポテト	玉ねぎ れんこん しょうが さやえんどう にんじん もやし には バナナ	432kcal 17.9g	34.7g 1.0g
18	木	ヨーグルト	麻婆豆腐 ナムル 和風ミルクスープ	牛乳 クラッカー	豆腐 豚肉 味噌 スキムミルク 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも クラッカー	ねぎ しょうが にんにく もやし だいこん きゅうり ねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう	402kcal 19.6g	20.4g 2.4g
19	金	牛乳 菓子	特産物献立 (だいこん) はんぺんチーズフライ 大根サラダ トマト 味噌汁	牛乳 タルト	はんぺん チーズ 卵 ツナ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ タルト	だいこん きゅうり にんじん トマト はくさい	455kcal 16.8g	29.0g 2.0g
22	月	牛乳 菓子	親子煮 ひじきサラダ くだもの	ジョア せんべい	鶏肉 卵 スキムミルク ひじき ツナ ジョア	じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ ごま せんべい	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう 切干大根 ほうれん草 みかん	420kcal 21.7g	13.7g 1.2g
23	火	くだもの	魚のカレー揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	鱈 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 きな粉	小麦粉 油 マカロニ ごま 砂糖	パセリ ブロッコリー トマト 玉ねぎ	383kcal 25.4g	16.4g 1.2g
24	水	ゼリー	豚肉のケチャップ炒め かんぴょうごま酢和え くだもの	牛乳 バームクーヘン	豚肉 牛乳	大豆油 砂糖 ごま バームクーヘン	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン かんぴょう きゅうり キャベツ バナナ	405kcal 19.0g	17.8g 1.0g
25	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え くだもの	牛乳 マーラーカオ	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 鰹節 牛乳	大豆油 砂糖 マーラーカオ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 ほうれん草 オレンジ	397kcal 20.2g	20.1g 1.3g
26	金	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん 煮魚 ヨーグルト	麦茶 おにぎり	豚肉 なんと めかじき ヨーグルト 鮭フレーク	うどん ごま油 砂糖 米 ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし しょうが ほうれん草	391kcal 21.9g .0g	8.5g 2.1g
29	月	ヨーグルト	鶏肉の治部煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 のり	片栗粉 砂糖 ごま フライドポテト 油	だいこん にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ	411kcal 24.4g	18.2g 2.2g
30	火	牛乳 菓子	魚の甘辛ごまだれ焼き 青菜ソテー けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 カステラ	鮭 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 大豆油 砂糖 ごま コーン バター 里芋 こんにやく カステラ	ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう ねぎ	407kcal 24.5g	13.9g 1.2g
31	水	麦茶 菓子	青椒肉絲 味噌汁 くだもの	牛乳 きなこ揚げパン	豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 きな粉	ごま油 片栗粉 パン 大豆油 砂糖	しょうが ピーマン パプリカ にんじん 椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ みかん	397kcal 21.5g	17.2g 1.6g
行事食		牛乳 菓子	五目ごはん 唐揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁 ゼリー	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 卵	米 こんにやく 大豆油 砂糖 片栗粉 ゼリー ミックス粉	椎茸 にんじん ごぼう バナナ グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー トマト 白菜 玉ねぎ	641kcal 33.6g	19.2g 2.4g
行事食		牛乳 菓子	焼きそば 唐揚げ ブロッコリー トマト ワカメスープ ゼリー	牛乳 ホットケーキ	豚肉 鶏肉 のり わかめ 豆腐 牛乳 卵	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま ゼリー ミックス粉	にんじん キャベツ ピーマン しょうが バナナ にんにく ブロッコリー トマト	584kcal 31.8g	23.1g 2.1g