



# 1月献立予定表



| 日   | 曜日 | 10時おやつ      | きゅうしょく   | 3時おやつ                            | 赤の食品                                   | 黄色の食品                                  | 緑の食品  | エネルギー<br>たんぱく<br>質 | 脂質<br>塩分      |
|-----|----|-------------|--|----------------------------------|--|--|---|--------------------|---------------|
|     |    |             |  |                                  | 血や肉になる                                 | 熱や力になる                                 | 体の調子を整える  |                    |               |
| 6   | 月  | 麦茶<br>菓子    | ポークカレー<br>ツナサラダ<br>くだもの                            | 牛乳<br>ビスケット                      | 豚肉 ツナ 牛乳                               | じゃがいも 大豆油<br>ビスケット ルウ                  | にんじん 玉ねぎ グリーンピース<br>にんにく しょうが きゅうり<br>キャベツ バナナ            | 428kcal<br>17.9g   | 18.1g<br>1.8g |
| 7   | 火  | 牛乳<br>菓子    | <b>かみかみ献立</b><br>栄養きんぴら<br>ほうれん草の和え物 ジョア           | 麦茶<br>七草粥                        | 豚肉 さつま揚げ<br>ツナ ジョア 鰹節                  | 米 マカロニ こんにやく<br>大豆油 ごま油 砂糖<br>ごま       | ごぼう にんじん エリンギ<br>ほうれん草 もやし<br>こまつな だいこん                   | 345kcal<br>20.4g   | 8.4g<br>1.7g  |
| 8   | 水  | くだもの        | 魚磯辺フライ<br>ブロッコリー香和え トマト<br>豚汁 ヨーグルト                | 牛乳<br>原宿ドック                      | もろ 卵 のり<br>鰹節 豚肉 豆腐<br>味噌 ヨーグルト 牛乳     | 小麦粉 パン粉<br>大豆油 ごま油<br>じゃがいも 原宿ドック      | ブロッコリー トマト<br>にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ                         | 458kcal<br>28.6g   | 20.1g<br>1.6g |
| 9   | 木  | ゼリー         | 鶏肉の照り煮<br>白菜のごま和え<br>味噌汁                           | 牛乳<br>げんこつドーナツ                   | 鶏肉 わかめ 油揚げ<br>味噌 牛乳<br>スキムミルク 卵        | 砂糖 ごま<br>じゃがいも ミックス粉<br>大豆油            | しょうが にんじん いんげん<br>はくさい ほうれん草<br>玉ねぎ                       | 408kcal<br>24.2g   | 15.2g<br>1.9g |
| 10  | 金  | 牛乳<br>菓子    | 生揚げの味噌炒め<br>かき玉汁<br>くだもの                           | 牛乳<br>ビザ風じゃこおやき                  | 生揚げ 豚肉 味噌<br>卵 鰹節 牛乳<br>スキムミルク しらす チーズ | 砂糖 大豆油<br>片栗粉 小麦粉                      | 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン キャベツ<br>ほうれん草 りんご ねぎ                     | 406kcal<br>24.0g   | 17.9g<br>2.0g |
| 13  | 月  | <b>成人の日</b> |  |                                  |  |  |   |                    |               |
| 14  | 火  | くだもの        | 豚丼の具<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                              | 牛乳<br>マフィン                       | 豚肉 ハム 豆腐<br>わかめ 味噌 牛乳                  | こんにやく 大豆油<br>砂糖 じゃがいも<br>マヨネーズ マフィン    | 玉ねぎ にんじん<br>いんげん きゅうり                                     | 425kcal<br>21.8g   | 21.7g<br>1.9g |
| 15  | 水  | 麦茶<br>菓子    | 鮭のムニエル<br>ブロッコリー にんじんの甘煮<br>具沢山味噌汁 ヨーグルト           | <b>いちご献立</b><br>牛乳<br>いちごクリームサンド | 鮭 油揚げ 味噌<br>ヨーグルト 牛乳<br>ホイップクリーム       | 小麦粉 バター<br>砂糖 ごま油 パン                   | パセリ ブロッコリー<br>にんじん だいこん<br>こまつな ごぼう いちご                   | 431kcal<br>26.5g   | 20.0g<br>1.5g |
| 16  | 木  | 牛乳<br>菓子    | 麻婆豆腐<br>ナムル<br>和風ミルクスープ                            | 牛乳<br>アメリカンドック                   | 豆腐 豚肉 味噌<br>スキムミルク 牛乳<br>ウインナー 卵       | 砂糖 ごま油<br>片栗粉 じゃがいも<br>ミックス粉           | ねぎ しょうが にんにく<br>もやし きゅうり にんじん<br>だいこん かぼちゃ かんぴょう          | 422kcal<br>20.6g   | 25.6g<br>2.5g |
| 17  | 金  | ヨーグルト       | <b>特産物献立 (だいこん)</b><br>はんぺんチーズフライ<br>大根サラダ トマト 味噌汁 | 牛乳<br>スイートポテト                    | はんぺん チーズ 卵<br>ツナ 油揚げ わかめ<br>味噌 牛乳      | 小麦粉 パン粉<br>大豆油 マヨネーズ<br>スイートポテト        | だいこん きゅうり<br>にんじん トマト<br>はくさい                             | 430kcal<br>16.5g   | 37.5g<br>2.0g |
| 20  | 月  | 牛乳<br>菓子    | 親子煮<br>ひじきサラダ<br>くだもの                              | 麦茶<br>おにぎり                       | 鶏肉 卵<br>スキムミルク ひじき<br>ツナ 鮭フレーク         | 米 じゃがいも ごま油<br>砂糖 コーン ごま               | にんじん 玉ねぎ 椎茸<br>さやえんどう 切干大根<br>ほうれん草 みかん                   | 429kcal<br>19.1g   | 11.2g<br>1.4g |
| 21  | 火  | くだもの        | 魚のカレー揚げ<br>ブロッコリー白和え風 トマト<br>味噌汁                   | 牛乳<br>タルト                        | カラスガレイ 卵 チーズ<br>油揚げ 味噌 牛乳              | 小麦粉 油<br>コーン ごま マヨネーズ<br>タルト           | パセリ ブロッコリー<br>にんじん トマト<br>ほうれん草 玉ねぎ                       | 418kcal<br>22.3g   | 23.7g<br>1.2g |
| 22  | 水  | 牛乳<br>菓子    | 豚肉のケチャップ炒め<br>かんぴょうごま酢和え<br>くだもの                   | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                    | 豚肉 牛乳 チーズ                              | 大豆油 砂糖<br>ごま 蒸しパン粉<br>コーン              | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン かんぴょう きゅうり<br>キャベツ バナナ              | 431kcal<br>22.3g   | 15.2g<br>1.7g |
| 23  | 木  | ゼリー         | 豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリー にんじん甘煮<br>味噌汁                    | 牛乳<br>クラッカー<br>ブルーン              | 豆腐 鶏肉 ひじき<br>スキムミルク 卵 わかめ<br>油揚げ 味噌 牛乳 | 油 パン粉<br>砂糖 クラッカー                      | 玉ねぎ ごぼう れんこん<br>ブロッコリー にんじん<br>だいこん ブルーン                  | 415kcal<br>21.8g   | 20.5g<br>1.9g |
| 24  | 金  | 麦茶<br>菓子    | ちゃんぽんうどん<br>魚の生姜煮<br>ヨーグルト                         | 牛乳<br>バームクーヘン                    | 豚肉 なんと めかじき<br>ヨーグルト 牛乳                | うどん ごま油<br>砂糖 バームクーヘン                  | キャベツ にんじん<br>玉ねぎ もやし しょうが<br>ほうれん草                        | 425kcal<br>23.5g   | 18.4g<br>1.9g |
| 27  | 月  | 牛乳<br>菓子    | 鶏肉の治部煮<br>三色ごま和え<br>味噌汁                            | 牛乳<br>フライドポテト                    | 鶏肉 豆腐 わかめ<br>味噌 牛乳 のり                  | 片栗粉 砂糖<br>ごま フライドポテト<br>油              | だいこん にんじん<br>ほうれん草 もやし<br>玉ねぎ                             | 411kcal<br>24.4g   | 18.2g<br>2.2g |
| 28  | 火  | くだもの        | 魚の甘辛ごまだれ焼き<br>ブロッコリー トマト<br>けんちん汁 ヨーグルト            | 牛乳<br>カステラ                       | 鮭 豆腐 味噌<br>牛乳 ヨーグルト                    | 小麦粉 大豆油 砂糖<br>ごま 里芋 こんにやく<br>カステラ      | ブロッコリー トマト<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ                              | 412kcal<br>27.4g   | 13.2g<br>1.3g |
| 29  | 水  | ヨーグルト       | 肉団子の甘酢あん<br>春雨スープ<br>くだもの                          | 牛乳<br>マーラーカオ                     | 豚肉 ひじき<br>卵 ベーコン 牛乳                    | パン粉 油 砂糖<br>片栗粉 春雨<br>マーラーカオ           | 玉ねぎ れんこん しょうが<br>さやえんどう にんじん<br>もやし なら オレンジ               | 441kcal<br>19.2g   | 25.0g<br>1.1g |
| 30  | 木  | 麦茶<br>菓子    | 高野豆腐の卵とじ<br>ごぼうサラダ<br>くだもの                         | 牛乳<br>揚げパン                       | 高野豆腐 鶏肉 卵<br>スキムミルク のり<br>牛乳           | 大豆油 砂糖<br>コーン ごま マヨネーズ<br>パン ココア       | 椎茸 にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース ごぼう<br>きゅうり りんご                    | 451kcal<br>20.4g   | 23.9g<br>1.4g |
| 31  | 金  | 牛乳<br>菓子    | ほうれん草のクリーム煮<br>フレンチサラダ<br>くだもの                     | 牛乳<br>クレープ                       | ベーコン 牛乳 チーズ<br>スキムミルク                  | マカロニ 大豆油<br>小麦粉 バター<br>クレープ            | 玉ねぎ にんじん<br>ほうれん草 きゅうり<br>キャベツ りんご みかん                    | 418kcal<br>13.7g   | 19.7g<br>0.9g |
| 行事食 |    | 牛乳<br>菓子    | 五目ごはん 唐揚げ<br>ブロッコリー トマト<br>味噌汁 ゼリー                 | 牛乳<br>ホットケーキ                     | 鶏肉 油揚げ わかめ<br>味噌 牛乳                    | 米 こんにやく 大豆油<br>砂糖 片栗粉 ゼリー<br>ミックス粉 バター | 椎茸 にんじん ごぼう バナナ<br>グリーンピース にんにく しょうが<br>ブロッコリー トマト 白菜 玉ねぎ | 649kcal<br>32.8g   | 20.1g<br>2.4g |
| 行事食 |    | 牛乳<br>菓子    | 焼きそば 唐揚げ<br>ブロッコリー トマト<br>ワカメスープ ゼリー               | 牛乳<br>ホットケーキ                     | 豚肉 鶏肉 のり<br>わかめ 豆腐 牛乳                  | 蒸し中華麺 油<br>片栗粉 ごま ゼリー<br>ミックス粉 バター     | にんじん キャベツ<br>ピーマン しょうが バナナ<br>にんにく ブロッコリー トマト             | 608kcal<br>31.5g   | 23.1g<br>2.9g |