



1月の献立

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3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			
04 （土）	ツナピラフ じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも	ツナ油漬缶、みそ、バター	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 353 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 7.2 g カルシウム 45 mg	
06 （月）	ご飯 さばの生姜焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	米、三温糖	さば、カルピス、みそ、さつま揚げ	みかん、にんじん、だいこん、れんこん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	チーズ 麦茶 野菜バー ☆ホットカルピス	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 125 mg	
07 （火）	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	ゆでうどん、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ちくわ、豚コマ、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 233 mg	
08 （水）	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 和風マカロニサラダ 油揚げのみそ汁	米、ツイストマカロニ、マヨネーズ（ノンエッグ）、しらたき、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚コマ、みそ、油揚げ、ピザ用チーズ、ハム、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、きゅうり、えのきたけ、生わかめ	せんべい 麦茶 ☆ツナチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 259 mg	
09 （木）	食パン サーモンフライ コールスローサラダ ジュリアンスープ	食パン、パン粉、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、小麦粉	ヨーグルト、鮭、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、ブルーベリージャム、コーン	野菜バー 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 154 mg	
10 （金）	★バースデーパーティー ご飯 豆腐入り松風焼き よろ昆布	根菜の塩麹汁 いちご 米、さつまいも、パン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ、白みそ、白ごま、スキムミルク	いちご、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、れんこん、干しいたけ	ビスケット 牛乳 ☆スペシャルゼリー 麦茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 7.8 g カルシウム 113 mg	
11 （土）	デミハヤシライス 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも	木綿豆腐、豚コマ、白みそ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ねぎ	クラッカー 牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 543 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 74 mg	
14 （火）	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ みかん	スパゲティ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、バター、ツナ油漬缶	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、コーン、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー ☆ホットココア	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 202 mg	
15 （水）	雑穀ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	バナナ 米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、メープルシロップ、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター、すりごま、白ごま	バナナ、もやし、ほうれん草、う、にんじん、だいこん、えのきたけ、あさつき、しょうが	せんべい 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 267 mg	
16 （木）	食パン チキンチャップ コーンサラダ 白菜スープ	食パン、片栗粉、油、三温糖、ごま油	鶏むね肉、ヨーグルト、牛乳、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、はくさい、しめじ、コーン缶、きゅうり	☆人参スティック 牛乳 ☆バナナヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 105 mg	
17 （金）	ご飯 カレーの煮つけ あったか白菜の煮物 さつまいものみそ汁	いちご 米、さつまいも、三温糖	かれい、厚揚げ、みそ	はくさい、いちご、にんじん、たまねぎ、しめじ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 361 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 4.2 g カルシウム 115 mg	
18 （土）	チキンピラフ チンゲン菜のスープ いちご	米	牛乳、鶏もも、バター	いちご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース	ビスケット キャロットジュース クラッカー 牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 168 mg	
20 （月）	バジルカレー さっぱり和え 大根のみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	豚コマ、木綿豆腐、みそ、スキムミルク	りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、だいこん、ねぎ、しめじ	チーズ 麦茶 せんべい りんごジュース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 120 mg	
21 （火）	味噌ラーメン コーンしゅうまい みかん	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油、ゆでうどん	鶏ひき肉、豚コマ、白みそ、なると、赤みそ	みかん、たまねぎ、コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら	バナナ 麦茶 クラッカー 麦茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.9 g カルシウム 73 mg	
22 （水）	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 白菜のみそ汁	米	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、ピザ用チーズ	チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、にんじん、干しいたけ	ビスケット 麦茶 ☆チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 268 mg	



1月の献立

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3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			
23 （木）	食パン いちご ささみのごま揚げ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、黒ごま	いちご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、トマトピューレ、トマト	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 244 mg	
24 （金）	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	米、三温糖、小町麴	牛乳、鮭、木綿豆腐、鶏もも、バター、さつま揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	野菜バー キャロットジュース ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 209 mg	
25 （土）	きのこの炊き込みご飯 じゃがいものみそ汁 バナナ	米、じゃがいも	鶏ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しめじ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、干ししいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 4.0 g カルシウム 43 mg	
27 （月）	ご飯 バナナ 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白ごま	野菜ジュース、バナナ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、生わかめ、にら、干ししいたけ	ウエハース 牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 427 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 91 mg	
28 （火）	カレーライス フレンチサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚コマ、ツナ油漬缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干ししいたけ	クラッカー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 246 mg	
29 （水）	ご飯 いちご 八宝菜 もやし中華風和え物 中華風みそスープ	米、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚コマ、みそ、豆乳、なると	はくさい、もやし、こまつな、にんじん、いちご、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、たけのこ	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 232 mg	
30 （木）	食パン イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト 冬野菜のスープ	じゃがいも、食パン、三温糖、パン粉	豚ひき肉、ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、はくさい、だいこん、ホールトマト缶詰、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、グリーンピース	クラッカー 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト 野菜バー 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 138 mg	
31 （金）	ご飯 りんご 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し 具だくさんみそ汁	米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚もも、油揚げ、みそ	こまつな、りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ	☆ふかし芋（じゃがいも）牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 257 mg	

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります