

実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
8 木	○	こだいまいせきはん まつかぜやき こうはくなます ななくさじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふみそ とりにく かまぼこ	こめ くろまい くろごま かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな はくさい かぶ せり		548	17.4		
9 金	○	こめつこふゆのカレーライス れんこんサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ こめあぶら ジャガイモ かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマトかん こまつな キャベツ コーン いちご		610	13.8		
12 月		せいじんのひ								
13 火	○	ごはん さかなのつけ きりぼしだいこんのあえもの あおさのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお ツナ みそ とうふ あおさ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら すりごま	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん コーン だいこん こまつな ねぎ		547	18.9		
14 水	○	ごはん しらすいりたまごやき きんぴらごぼう なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすぼし とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ ねぎ こまつな		553	16.9		
15 木	○	ひきにくとごぼうのピラフ さかなのマヨコーンやき やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 木キ ぶたにく ウィンナー いんげんまめ	こめ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも	にんにく にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ かぶ キャベツ コーン		579	18.0		
16 金	○	ごもくあんかけやきそば だいすいりだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいす	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも みずあめ くろごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし こまつな		586	16.5		
19 月	○	ごはん さかなのにんにくみそやき ゆうやけポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご	こめ さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな		567	18.5		
20 火	○	きびごはん ししゃものあおのりやき やさいとなまあげのにもの	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ きび ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん だいこん グリンピース		592	18.4		
21 水	○	ねぎしおカルビどん やさいのちゅうかあえ オレンジゼリー ★ねりませんねぎきゅうしょく★	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし レモン あさつき だいこん コーン オレンジジュース		622	14.7		
22 木	○	あしたばパン ホワイトシチュー キャロットドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす クリーム	あしたばパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし		574	17.4		
23 金	○	ごはん シャーレンどうふ ぱりぱりワンタンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな		599	17.6		
26 月	○	ごはん とりにくとコーンのあげに こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく ねりごま	たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ さやいんげん しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ		679	14.8		
27 火	○	ごまわかめごはん こおりどうふのたまごとじ やさいのしょうがじょうゆあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく こおりどうふ たまご	こめ ごま こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しょうが キャベツ こまつな		559	17.7		
28 水	○	カレーミートトースト ペイザンヌスープ くだもの (かんぺい)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ	しょくパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも こめこマカロニ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく かぶ かんぺい		565	18.8		
29 木	○	ごはん ゆかりいりふりかけ にくどうふ キャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ ごま こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ		547	18.2		
30 金	○	ごはん にしんのかおりあげ あさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター	しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん たまねぎ コーン ねぎ こまつな		598	15.7		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 下線がひいてある野菜は芹澤農園さんの野菜です

1月		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値		583	17.0	31.1	2.3	338	94	2.2	265	0.39	0.52	30	6.5