

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	ごはん コーンフレークチキン わかめサラダ 味噌汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／コーンフレーク／パン粉／菜の花&紅花油／ごま(いり)／オリーブ油／じゃがいも／かたくり粉	鶏もも肉／生わかめ／煮干しだし／牛乳／青のり	にんじん／きゅうり／キャベツ／にら／えのきたけ／大根／みかん	牛乳 たこ焼き風ポテト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
3 17 火	ごはん 厚揚げの五目煮 ごぼうの甘辛揚げ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／しらたき／三温糖／かたくり粉／菜の花&紅花油／おかし	生揚げ／豚小間肉／煮干しだし／生わかめ／ヨーグルト	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／玉葱／しょうが／ごぼう／もやし／大根／バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 661 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.5 g
4 18 水	むじなうどん ジャーマンポテト チーズ みかん	うどん(ゆで)／三温糖／薄力粉／菜の花&紅花油／じゃがいも／ミックスベジタブル／食パン	油揚げ／鶏もも肉／ベーコン／チーズ／牛乳／まぐろ缶詰(水煮、レタイト)	ほうれんそう／長葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／大根／みかん／玉葱／きゅうり	牛乳 ツナサンド	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 3.5 g
5 19 木	納豆ごはん ぶり大根 小松菜のごま和え 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／マカロニ／菜の花&紅花油／薄力粉／ホールコーン缶	糸引納豆／ぶり／煮干しだし／油揚げ／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／粉チーズ	大根／しょうが／小松菜／にんじん／もやし／なす／りんご／玉葱／マッシュルーム／パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.1 g
6 20 金	ごはん 春雨と野菜炒め さつまいのマーマレード煮 スープ バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／はるさめ／ごま(いり)／ごま油／三温糖／さつまいも／マーマレード(高糖度)	豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／きな粉／きざみのり	しょうが／にんにく／たけのこ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱／もやし／チンゲンサイ／バナナ	ほうじ茶 2色おはぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 0.9 g
7 21 土	茶飯 おでん風煮 味噌汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／板こんにやく／かたくり粉／ちくわぶ／菓子パン	かつお加工品(削り節)／鶏ひき肉／ウィンナー／煮干しだし／わかめ／油揚げ／牛乳	大根／にんじん／玉葱／キャベツ／みかん	牛乳 菓子パン	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 28.7 g 食塩相当 3.4 g
9 23 月	ごはん 鮭のゆず味噌焼き もやしと水菜和え 豚汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／じゃがいも／パイシート	鮭／花かつお／煮干しだし／豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／ゆず(果皮、生)／もやし／にんじん／水菜／大根／玉葱／ごぼう／りんご	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.3 g
10 24 火	食パン シュクメルリ みかんサラダ バナナ	食パン／マーガリン／油／じゃがいも／さつまいも／薄力粉／コーン缶／オリーブ油／三温糖／精白米／ごま(いり)	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／わかめ(乾燥、水戻し)	玉葱／にんじん／パセリ／にんにく／キャベツ／きゅうり／みかん缶／バナナ	ほうじ茶 わかめおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.2 g
11 水	味噌ラーメン もやしの中華和え チーズ キウイフルーツ	中華めん(生)／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／ごま油／白ごま(いり)／三温糖／ブレミックス粉(ホトケキ用)	かつお加工品(削り節)／こんぶ／豚肉(チャーシュー用)／生わかめ／チーズ／牛乳／ウィンナー	長葱／もやし／きゅうり／にんじん／キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 29.3 g 食塩相当 4.4 g
12 26 木	チキンカレー ブロッコリーサラダ トマト スープ りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／オリーブ油／三温糖／とうもろこし(玄穀)／おかし	鶏もも肉／木綿豆腐／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／トマト／きくらげ／チンゲンサイ／りんご	牛乳 ポップコーン お菓子	エネルギー 661 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 2.6 g
13 27 金	チキンピラフ ミートローフ マカロニサラダ ワントンスープ みかん	精白米／マーガリン／パン粉／ミックスベジタブル／油／マカロニ／わんたんの皮／薄力粉／三温糖／ミルク／チョコレート	鶏もも肉／豚ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／きくらげ／水菜／しめじ／みかん	13日 牛乳 クリスマスクッキー 27日 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 746 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 32.7 g 食塩相当 1.8 g
14 28 土	ツナとほうれん草の Pasta カリカリサラダ スープ みかん	スパゲッティ／菜の花&紅花油／薄力粉／ぎょうざの皮／オリーブ油／三温糖／菓子パン	ツナ缶／牛乳	玉葱／にんじん／ほうれんそう／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／エリンギ／にら／水菜／みかん	牛乳 菓子パン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.6 g
25 水 誕生会	コーンピラフ クリスマスチキン パブリカサラダ ポトフ みかん	精白米／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／かたくり粉／オリーブ油／三温糖／じゃがいも／ブレミックス粉	ベーコン／鶏もも肉／ツナ缶／ウィンナー／牛乳	玉葱／にんじん／しょうが／ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／キャベツ／パセリ／みかん／いちご	牛乳 フッシュドノエル	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.9 g

\*食物アレルギーの対応をしています。