

献立表



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	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					調味料	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	調味料
01 (土)	豚丼 みそ汁(豆腐・わかめ) 餃子 切干大根のサラダ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、しらす干し	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g	18 (火)	コッペパン コーンスープ 野菜コロック コールスローサラダ	じゃがいも、さつまいも、コッペパン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ、こま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、とうもろこし	中濃ソース、しょうゆ、食塩、酢、こしょう	牛乳 蒸し芋 小魚 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.6 g 塩分 2.2 g	
03 (月)	のり巻き みかん けんちん汁 金棒バーグ 枝豆とれんこんサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、こま油、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、卵、かにかまぼこ、油揚げ、ハム	みかん、だいこん、にんじん、えだまめ、ごぼう、ねぎ、きゅうり、れんこん、ブロッコリー、コーン、焼きのり、しいたけ、ひじき、しょうが、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.3 g 塩分 1.8 g	19 (水)	御飯 みそ汁(はくさい・あげ) 白身魚と野菜の甘酢あん ほうれん草のナムル	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、メルルーサ、米みそ、油揚げ、ハム	はくさい、ほうれんそう、もやし、れんこん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、コーン缶、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.7 g 塩分 1.4 g	
04 (火)	御飯 みそ汁(水菜・えのき) 赤魚の煮つけ じゃが芋さんぴら	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、こま	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、米みそ、バター	にんじん、ごぼう、たまねぎ、きょうろ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.4 g 塩分 18.0 g	20 (木)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 厚揚げの炒め物 ほうれん草とひじきの鉄分サラダ	米、砂糖、小麦粉、油、こま、片栗粉、こま油、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しめじ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 お野菜ポッキー 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.5 g 塩分 1.7 g	
05 (水)	コッペパン 野菜のスープ煮 肉団子のデミグラスソース 白菜のりんごサラダ	コッペパン、米、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ハム、しらす干し	はくさい、キャベツ、にんじん、こまつな、りんご、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	デミグラスソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.8 g	21 (金)	キッズピピンパ みそ汁(さつまいも・あげ) 大根とさといもの肉みそかけ	米、さといも、さつまいも、押麦、砂糖、こま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.8 g 塩分 1.8 g	
06 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 揚げ豆腐の和風あんかけ かりぼりおえ	米、白玉粉、片栗粉、油、こま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たくあん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.9 g 塩分 1.6 g	22 (土)	御飯 みそ汁(さといも・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、さといも、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.7 g 塩分 1.4 g	
07 (金)	御飯 すまし汁(さといも・わかめ) 松風焼き 大根と豚肉の炒め煮	米、さといも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、こま油、こま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、木綿豆腐、米みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、たくあん、きゅうり、えのきたけ、あおのり、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、中濃ソース、みりん、食塩	エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.4 g 塩分 1.9 g	24 (月)	振替休日							
08 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・ほうれんそう) メンチカツ もやしとにんじんの和え物	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、てん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏むね肉、米みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、みかん缶、ねぎ、こまつな、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.6 g 塩分 2.1 g	25 (火)	御飯 かぶのスープ マーボー豆腐 もやしの中華風和え物	米、こま油、レーク、こま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、米みそ	もやし、かぶ、たまねぎ、干しぶどう、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩	牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.1 g 塩分 1.7 g	
10 (月)	カレーライス みそ汁(厚揚げ・わかめ) はるさめの酢の物	さつまいも、米、じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g	26 (水)	焼きそば みそ汁(かぼちゃ・あげ) 赤魚のホイル焼き ブロッコリーのごま和え	焼きそばめん、じゃがいも、油、こま	牛乳、あかうお、豚肉、米みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、だいこん、しめじ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酒、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ジュースドリンヅ 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.7 g 塩分 2.3 g	
11 (火)	建国記念の日						27 (木)	ハリハリわかめ御飯 みそ汁(さといも・油あげ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	米、さつまいも、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.3 g 塩分 1.8 g	
12 (水)	御飯 すまし汁(じゃが芋・ねぎ) さばと玉ねぎのみそ煮 マカロニサラダ	じゃがいも、米、マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、ハム、米みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.9 g 塩分 2.1 g	28 (金)	御飯 すまし汁(豆腐・えのき) 田舎煮 なばなのしらす和え	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、こま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、米みそ	キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、パナナ、なばな、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ハラブタケーキ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.9 g 塩分 1.5 g	
13 (木)	五目ラーメン さつまいもマヨサラダ パイナップル	中華めん、さつまいも、米、マヨネーズ、こま油、砂糖、こま	牛乳、豚肉、いわし、米みそ、なるど	パイナップル、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、もやし、たまねぎ、だけのこ、こまつな	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.5 g									
14 (金)	にんじん御飯 クリームシチュー 鶏肉の照り焼き 大根とツナのあえ物	米、じゃがいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが、ほしりのり、こんぶ	みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 687 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.3 g 塩分 2.0 g									
15 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) 鶏肉の香り揚げ ほうれん草のしらすあえ	米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g									
17 (月)	さんまのかば焼き丼 みそ汁(さつま芋・わかめ) 卵の花	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こま油	牛乳、さんま、鶏ひき肉、豆乳、おから、米みそ	にんじん、ごぼう、キャベツ、しいたけ、こまつな、ねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 29.5 g 塩分 2.0 g									

☆2月3日は誕生会メニューです。

☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。

☆今年の恵方巻の方角は「西南西」です。福を呼び込むために願いを込めて食べましょう。

☆旬の食材
わかさぎ みずな ひらめ しゅんぎく ブロッコリー いよかん

