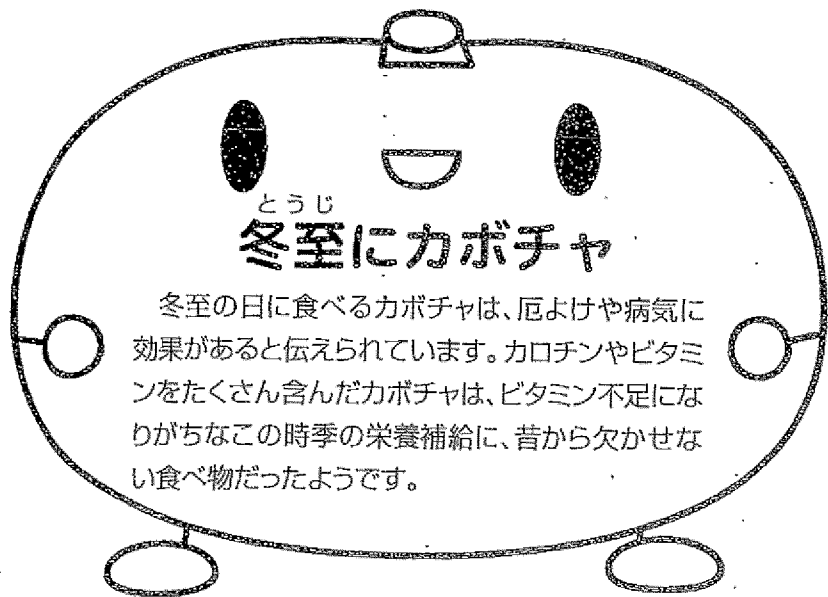


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	三色丼 浅漬け 茹でかぼちゃ 味噌汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖1kg/薄力粉/なた ね油/ソフトタイプ マーガリン	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /たまご	ほうれんそう/にんじ ん/キャベツ/きゅう り/日本かぼちゃ/だ いこん/玉葱/こまつ な/温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 512 kcal 18.3 g 15.6 g 1.2 g
3 月	ご飯 魚の庵焼 大根サラダ 芋の煮っころがし 味噌汁	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/大豆油/ じゃがいも/上白糖/ 蒸し中華めん/なたね 油	牛乳/しろさけ/油揚 げ/絹ごし豆腐/豚中 型種モモ(脂肪なし)/ 脱脂加糖ヨーグルト	ゆず(果汁、生)/だ いこん/にんじん/き ゅうり/はくさい/キャ ベツ/りょくとうもや し/青ピーマン	麦茶 塩やきそば ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 476 kcal 22.6 g 11.1 g 1.6 g
4 火	もやしラーメン タンダーチキン いんげんのたくた煮 トマト	ポップコーン/中華め ん(生)/とうもろこし 缶詰(水め)/ごま油/ かたくり粉1kg/水稲 穀粒(精白米)/なたね 油	牛乳/豚ひき肉/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/ ヨーグルト(全脂無糖) /かつお加工品(かつ お節)/糸引納豆/し らす干し(半乾燥品)	りょくとうもやし/に んじん/にら/ねぎ/ さやいんげん/切干し だいこん/トマト/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/温州蜜柑(普通、 生)	麦茶 納豆チャーハン 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 516 kcal 22.2 g 15.2 g 1.9 g
5 水	ご飯 豚肉の漬け焼き 漬物サラダ 茹でブロッコリー 味噌汁	おこし/水稲穀粒(精 白米)/なたね油/さ つまいも/ごま(乾)/ 三温糖1kg	牛乳/豚小間/かたく ちいわし(煮干し)/こ んぶ	玉葱/にんじん/だ いこん/きゅうり/セ ロリー/ブロッコリー/ かぶ/キャベツ/りん ご	牛乳 大学芋 果物 牛乳 おこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 492 kcal 19.0 g 14.9 g 1.5 g
6 木	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 キャベツの胡麻和え トマト すまし汁	かりんとう(黒)/ロー ルパン/薄力粉/有塩 バター/なたね油/三 温糖1kg/ごま(乾)/ 水稲穀粒(精白米)/陸 稲穀粒(精白米)/かた	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/クリーム (乳脂肪)/木綿豆腐/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ	玉葱/マッシュルーム (皮付き)/キャベツ/にんじん /トマト/ほうれんそ う/ぶなしめじ/きゅ うり	麦茶 五平もち スティックきゅうり 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 487 kcal 19.1 g 17.7 g 1.6 g
7 金	麻婆丼 もやしのナムル 蒸し南瓜 中華風スープ	衛生ポロ/水稲穀粒 (精白米)/ごま油/か たくり粉1kg/コッペ パン(市販品)/三温 糖1kg/なたね油	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/かつお加工品 (かつお節)/きな粉 (大豆)	干し椎茸/ねぎ/にら /アヲマツ/もやし/ きゅうり/にんじん/ 日本かぼちゃ/玉葱/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/温州蜜柑(早	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 ポロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 515 kcal 18.0 g 16.5 g 1.2 g
8 土	チキンライス 大根のツナ煮 茹でさつま芋 野菜スープ	いそべせんべい/水稲 穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖1kg/さつ まいも/薄力粉	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/まぐろ缶詰 (水煮ルー・水切り)/か つお加工品(かつお節)/ こんぶ/豚小間/たま ご	玉葱/にんじん/青 ピーマン/だいこん/ はくさい/ぶなしめじ /ほうれんそう/キャ ベツ/ねぎ/りんご	麦茶 お好み焼き 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 431 kcal 16.7 g 9.4 g 1.7 g
10 月	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツサラダ 粉ふき芋 味噌汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/なた ね油/じゃがいも/薄 力粉/有塩バター/三 温糖1kg	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/絹ごし豆腐/ ヨーグルト(全脂無糖)	しょうが/きゅうり/ キャベツ/だいこん/ にんじん/えのきたけ /はくさい/葉ねぎ/ ブルーベリー(ジャム) /りんご	牛乳 ジャムマフィン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 533 kcal 20.3 g 15.6 g 1.5 g
11 火	ロールパン レバーのかりんとう揚げ もやしの中華風 茹でブロッコリー 野菜スープ	ハードビスケット/ ロールパン/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg/ごま油/水 稲穀粒(精白米)	牛乳/豚肝臓/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/塩ざけ	りょくとうもやし/ブ ロッコリー/玉葱/に んじん/キャベツ/だ いこん/ぶなしめじ/ 葉ねぎ/りんご	麦茶 鮭雑炊 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 384 kcal 18.1 g 11.8 g 1.6 g
12 水	ご飯 魚の香味焼き かぶのみ漬け トマト 味噌汁	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/大豆油/有 塩バター/上白糖/ じゃがいも/かたくり 粉1kg/なたね油/三 温糖1kg	牛乳/まがれい	玉葱/セロリー/パセ リ/かぶ/にんじん/ きゅうり/トマト/だ いこん/温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 じゃがいも餅 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 453 kcal 17.3 g 12.4 g 1.4 g
13 木	ツナトマトスパゲティ チーズサラダ 蒸しさつまいも 野菜ベーコンスープ	衛生ポロ/スバゲ ティ/オリーブ油/と うもろこし缶詰(水め) /さつまいも/水稲穀 粒(精白米)/白ごま (乾)	牛乳/まぐろ缶詰(水 煮ルー・水切り)/プロセ スチーズ/ベーコン短 冊/かつお加工品(か つお節)/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)	玉葱/にんじん/トマ ト/マッシュルーム/ パセリ/きゅうり/ほ うれんそう/はくさい /りんご	麦茶 わかめご飯 果物 牛乳 ポロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 525 kcal 15.8 g 13.8 g 1.6 g
14 金	ロールパン 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え トマト コーンスープ	衛生ポロ/ロールパ ン/上新粉/なたね油 /とうもろこし缶詰(水 め)/有塩バター/さ つまいも/三温糖1kg	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ /たまご	ブロッコリー/トマト /玉葱/パセリ/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 ポロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 531 kcal 19.1 g 20.7 g 0.9 g
15 土	カレーチャーハン 大根のそぼろ煮 茹でかぼちゃ オニオンスープ	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/なた ね油/三温糖1kg/マ カロニ(セモリナ)	牛乳/焼き豚/鶏若鶏 肉ひき肉/ベーコン短 冊/きな粉(大豆)	ねぎ/にんじん/青 ピーマン/だいこん/ 日本かぼちゃ/玉葱/ パセリ/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 475 kcal 17.0 g 13.4 g 1.7 g
17 月	ご飯 チンジャオロース キャベツのツナ和え さつま芋煮 レタスのスープ	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/じゃがいも /三温糖1kg/ごま油 /かたくり粉1kg/ご ま(乾)/さつまいも/ 薄力粉	牛乳/豚中型種モモ (脂肪なし)/まぐろ缶 詰(水煮ルー・水切り) /しらす干し(半乾燥品)	玉葱/青ピーマン/ キャベツ/にんじん/ さやいんげん/レタス /ぶなしめじ/葉ねぎ /温州蜜柑(早生、生)	牛乳 チヂミ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 493 kcal 17.4 g 12.1 g 1.7 g
18 火	きのこのスパゲティ かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー 鶏入り味噌汁	ポップコーン/マカロ ニ(セモリナ)/有塩 バター/水稲穀粒(精 白米)/ごま(乾)	牛乳/ベーコン短冊/ ロースハムスライス/ 鶏小間/こんぶ	生しいたけ(菌床栽 培、生)/えのきたけ /マッシュルーム/ ぶなしめじ/玉葱/青 ピーマン/日本かほ ちや/にんじん/きゅ	麦茶 ゆかりおにぎり おしよぶり昆布 牛乳 ポップコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 535 kcal 19.3 g 17.9 g 2.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月 平均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	493 kcal 14.7 g
				月 平均 栄 養 価	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	19.2 g 1.6 g

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
19 水	ご飯 チャプチェ 蒸しさつまいも ピクルス すまし汁	衛生ポロー/水稲穀粒(精白米)/緑豆はるさめ/ごま油/さつまいも/三温糖1kg/クロワッサン/いちごジャム(低糖度)	牛乳/豚小間/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/脱脂加糖ヨーグルト	にら/にんじん/青ピーマン/えのきたけ/にんにく(りんご)/カリフラワー/きゅうり/ほうれんそう/はくさい	麦茶 クロワッサン ヨーグルト 牛乳 ポロー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.1 g
20 木	ご飯 魚の磯辺焼き 冬至かぼちゃ 茹でブロッコリー 味噌汁	おこし/水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/ぎょうざの皮/じゃがいも/なたね油	牛乳/まがれい/あおのり20g/あずき(乾)/油揚げ/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/豚ひき肉	西洋かぼちゃ/ブロッコリー/だいこん/玉葱/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 インドサモサ 果物 牛乳 おこし	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
21 金	ロールパン ロケットミートローフ ポテトサラダ トマト シチュー	かりんとう(黒)/ロールパン/パン粉(乾燥)/さつまいも/じゃがいも/大豆油/有塩バター/薄力粉/スポンジケーキ/三温糖1kg	牛乳/豚ひき肉/たまご/ロースハム1cm角切り/豚モモ(脂肪なし)/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/トマト/温州蜜柑缶詰(果肉)	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 かりんとう	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 1.8 g
22 土	なめごうどん 鶏肉のソテー キャベツの梅和え かぼちゃチーズ焼き	ハードビスケット/うどん(ゆで)/なたね油/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/プロセスチーズ/しらす干し(半乾燥品)	なめこ/にんじん/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/梅(塩漬)/日本かぼちゃ/りんご	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
25 火	ご飯 ささみフライ もやしの炒めもの 蒸し南瓜 わかめと大根スープ	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/ごま油/三温糖1kg	牛乳/鶏若鶏肉ささ身/たまご/わかめ	にんじん/りょくどうもやし/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/温州蜜柑(早生、生)	麦茶 紫芋蒸しパン みかん 牛乳 ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
26 水	ご飯 焼き魚 白菜の土佐和え マッシュポテト 味噌汁	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/蒸し中華めん/なたね油	牛乳/まさぼ/かつお加工品(かつお節)/わかめ/こんぶ/豚肩(赤肉)	はくさい/にんじん/きゅうり/こまつな/ぶなしめじ/キャベツ/りょくどうもやし/青ピーマン/温州蜜柑(早生、生)	麦茶 焼きそば 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
27 木	カレーライス ほうれん草とユツのソテー トマト 野菜いろいろスープ	ポップコーン/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/有塩バター/薄力粉/とうもろこし缶詰(赤身)/三温糖1kg/上新粉	牛乳/豚小間/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/木綿豆腐	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう/トマト/生しいたけ(菌床栽培、生)/りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g
28 金	ご飯 鶏肉のごま照焼き グリーンサラダ 人参甘煮 味噌汁	衛生ポロー/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/なたね油/三温糖1kg/ぶどうパン	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮付き)/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)	しょうが/キャベツ/きゅうり/セロリー/にんじん/ほうれんそう/りんご	牛乳 レーズンロールパン 果物 牛乳 ポロー	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.6 g



とうじ
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

月平均栄養価	エネルギー 493 kcal	たんぱく質 19.2 g
	脂 質 14.7 g	食塩相当量 1.6 g

食材の仕入れ状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。