



日 曜	きゅうしょく こんだて	お や つ (上段:午前 下段:午後)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
5 月	ハヤシライス 海藻サラダ 型抜きチーズ	麦茶(朝) クリームせんべい バック麦茶 米菓(のり塩)	・スキムミルク ・生クリーム ・牛乳 ・豚肩ローススライス ・わかめ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも ・サラダ油 ・いりごま・ごま油	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ ・スイートコーン・みかん缶	523kcal 16.1g	17.1g 2.0g
6 火	ごはん マーボー大根 焼ききょうざ のり塩中華サラダ	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 クッキー	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・肉きょうざ ・油揚げ・きざみのり ・牛乳	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・いりごま	・大根・人参・にら・しょうが ・にんにく ・長ねぎ・干しいたけ・もやし ・小松菜	509kcal 15.6g	17.0g 1.6g
7 水	ごはん さばのみそ煮 紅白ゆかりあえ お雑煮風汁	麦茶(朝) ホームパイ バック牛乳 ★マカロニきなこ	・さばのみそ煮 ・鶏コマ皮なし ・油揚げ・煮干し ・煮しかまぼこ ・牛乳・きな粉	・精白米・マカロニ ・三温糖	・大根・人参・ゆかり粉・ごぼう ・長ねぎ ・小松菜・えのきたけ	485kcal 20.6g	15.8g 1.4g
8 木	ごはん 高野豆腐の卵とじ 竹輪の磯部揚げ もやしのナムル	牛乳(朝) おやさいせんべい 麦茶 豆乳ウエハース	・高野豆腐・鶏コマ皮なし ・卵 ・煮干し・焼き竹輪 ・あおのり ・ロースハム・牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・天ぷら粉 ・サラダ油・ごま油	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・もやし・きゅうり	479kcal 18.3g	14.7g 1.4g
9 金	ごはん かぼちゃコロッケ キャベツたくあんあえ うどん汁	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい ヨーグルト	・豚コマ・油揚げ ・煮しかまぼこ ・煮干し・ヨーグルト	・精白米・サラダ油・いりごま ・ゆでうどん	・かぼちゃコロッケ・キャベツ・人参 ・きゅうり ・たくあん漬・ほうれん草・しいたけ ・長ねぎ	512kcal 15.6g	12.1g 1.2g
13 火	わかめごはん サーモンフライタルタルソース もやしのしょうゆフレンチサラダ 冬野菜のミネストローネ だいたいのパパロア	野菜せんべい お誕生会 ヤクルト きなこせんべい	・サーモンフライ・卵 ・ロースハム ・ベーコン・ヤクルト	・精白米・サラダ油 ・マヨネーズ ・じゃがいも	・わかめごはんの素・らっきょう漬 ・もやし ・きゅうり・人参・スイートコーン ・れんこん ・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	563kcal 15.9g	17.5g 2.0g
14 水	ビビンバ丼 中華風コンスープ バナナ	麦茶(朝) 米菓(のり塩) バック麦茶 たまごサブレ お新 年の し み 会	・ぶたひき肉・みそ・卵 ・ロースハム	・精白米・いりごま・ごま油 ・三温糖 ・片栗粉	・にら・もやし・人参 ・スイートコーン ・たけのこ水煮・にんにく ・クリームコーン ・小松菜・バナナ	534kcal 19.0g	15.6g 2.1g
15 木	セレクトパン(未満児ロールパン) 鶏肉のトマト煮 白菜のコールスローサラダ チャウダースープ	バナナ バック麦茶 あまからしょうゆせんべい	・鶏もも肉切り身 ・プロセスチーズ ・ロースハム・ベーコン ・粉チーズ ・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・薄力粉 ・バター	・ホールトマト・トマトケチャップ ・にんにく ・トマトピューレ・白菜・きゅうり ・人参 ・スイートコーン・玉ねぎ・バナナ	514kcal 21.7g	20.4g 2.3g
16 金	ごはん 鮭の塩焼き 大豆と切り昆布の炒め煮 いも煮汁	麦茶(朝) ふんわりコーン 牛乳 パウムクーヘン	・鮭の塩焼き ・大豆水煮缶詰 ・切り昆布・さつま揚げ ・豚コマ ・煮干し・牛乳	・精白米・しらたき・サラダ油 ・三温糖 ・さといも	・人参・白菜・長ねぎ・えのきたけ ・ごぼう	521kcal 23.5g	13.7g 1.9g
19 月	ごはん ハムカツ こまつナサラダ わかめと卵のスープ	麦茶(朝) マンナビスケット バック牛乳 キラキラあられ(あまから)	・ポークハムカツ・ツナ ・わかめ ・卵・牛乳	・精白米・サラダ油 ・じゃがいも ・ごま油・片栗粉	・小松菜・もやし・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ	481kcal 14.8g	16.2g 1.8g
20 火	ごはん ひじき納豆 すき焼き風煮 みかん	麦茶(朝) おやさいせんべい バック牛乳 ★バナナケーキ	・納豆・乾ひじき・塩昆布 ・焼き豆腐 ・豚中肉カット・牛乳・卵	・精白米・いりごま・しらたき ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・バター	・人参・小松菜・たくあん漬・白菜 ・長ねぎ ・えのきたけ・ほうれん草・バナナ	548kcal 21.7g	18.0g 1.3g
21 水	ごはん あじフライ ブロッコリーのごま酢あえ 白菜とさといものみそ汁	麦茶(朝) ソフトせんべい バック牛乳 ミレービスケット	・あじフライ・油揚げ ・煮干し ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・サラダ油・すりごま ・さといも ・ソフトせんべい	・ブロッコリー・もやし・人参・白菜 ・長ねぎ ・えのきたけ	490kcal 18.0g	15.8g 1.5g
22 木	ごはん オムレツ 磯香あえ おでん煮	麦茶(朝) さつまいもぼんせん 牛乳 源氏パイ	・オムレツ・焼き竹輪 ・きざみのり ・さつま揚げ・はんぺん ・鶏コマ皮なし ・りしりこんぶ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖	・もやし・人参・小松菜・大根	525kcal 17.7g	17.8g 1.4g
23 金	ごはん 鶏肉の華風炒め 根菜のコンソメスープ ツナとひじきの佃煮 みかん	麦茶(朝) こごかなせんべい(朝) 牛乳 ハーベスト	・鶏コマ皮なし・ベーコン ・乾ひじき ・ツナ・牛乳	・精白米・マロニー・ごま油 ・片栗粉 ・さつまいも・いりごま ・三温糖	・白菜・人参・にら・たけのこ水煮 ・しいたけ ・玉ねぎ・小松菜・大根・しめじ ・みかん	508kcal 19.1g	12.6g 1.7g
26 月	ごはん イワシのうめ煮 れんこんサラダ 沢煮椀	牛乳(朝) くだものビスケット バック麦茶 キラキラあられ(青のり)	・イワシの梅煮 ・豚もも細切り ・油揚げ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・すりごま ・しらたき・片栗粉	・れんこん・ほうれん草・しいたけ ・ごぼう ・大根・青ねぎ・人参	456kcal 14.9g	16.8g 1.5g
27 火	ごはん 豆腐の包み焼 マロニーサラダ にら玉汁	麦茶(朝) 米菓(塩味) バック牛乳 ゴーフレット	・豆腐の包み焼 ・ロースハム ・卵・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・マロニー・いりごま ・ごま油 ・じゃがいも	・きゅうり・もやし・人参・みかん缶 ・にら ・玉ねぎ	495kcal 19.1g	14.7g 1.6g
28 水	ごはん 厚焼きたまご ひじき煮 みそスープ	麦茶(朝) 米菓(のり塩) バック牛乳 ★さつまいもと チーズのココア蒸しパン	・厚焼きたまご・乾ひじき ・さつま揚げ ・ぶたひき肉・みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・三温糖 ・もっちり蒸しパンミックス ・さつまいも	・れんこん・人参・干しいたけ ・玉ねぎ ・もやし・キャベツ・にら ・スイートコーン	482kcal 16.6g	9.6g 2.2g
29 木	ポークカレー 大根のツナサラダ ソフールヨーグルト	バナナ バック麦茶 揚げせんべい(塩)	・豚コマ・牛乳 ・スキムミルク ・ツナ ・ソフール元気ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・バター	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・大根・きゅうり ・スイートコーン ・バナナ	529kcal 14.6g	15.5g 2.1g
30 金	ごはん 春巻き 青菜ともやしのおかかあえ 白菜のクリーム煮	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 バタークッキー	・春巻き・削り節・豚コマ ・牛乳	・精白米・サラダ油・薄力粉	・小松菜・もやし・人参・白菜 ・しいたけ ・にら・玉ねぎ	499kcal 15.1g	16.6g 1.6g

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になる場合がございます。

1月15日は、新年おたのしみ会セレクトパンです！  
おたのしみに～

