



# 1月 献立カレンダー



今月の食育目標

「感謝して食べよう」

日	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
	主食	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
6	ごはん 牛乳	松風焼き	七草風汁 しらたきのツルツル炒め	かまぼこ とりにく みそ たまご ぶたにく 牛乳	こまつな かぶ だいこん にんじん たまねぎ しょうが ちんげんさい もやし コーン	こめ ふ パン きとう ごま しらたき あぶら	613	30.6	14.0	2.6
10	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き	里芋のみそ汁 レンコン入りごもくきんぴら	ぶたにく みそ とりにく 牛乳	だいこん ねぎ はくさい しめじ しょうが れんこん ごぼう えだまめ にんじん	こめ さといも ごま さとう ごまあぶら	621	25.0	18.8	2.0
11	わかめごはん 牛乳	マンダイの西京焼き	白玉雑煮 紅白なます	わかめ とりにく かまぼこ みそ 牛乳	にんじん ねぎ しめじ だいこん	こめ しらたまだんご さとう	635	26.8	15.5	3.5
12	ごはん 牛乳	千草焼き	きつね汁 筑前煮	あぶらあげ みそ たまご ツナ きくらえび こおりどうふ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい えのき えだまめ たけのこ ごぼう きぬさや	こめ さとう ごま こんにやく	604	24.5	17.1	2.2
13	ごはん 牛乳	黒豆とえびの あまから	ちゃんご鍋風汁 昆布和え・りんご	とりにく くろまめ えび ごんぶ 牛乳	えのき にんじん だいこん ねぎ はくさい きやべつ もやし りんご	こめ はるさめ でんぶ あぶら さとう	642	24.8	17.3	2.1
16	発芽玄米ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ	沢煮焼 ゆかりあえ	ぶたにく かまぼこ とりにく 牛乳	ごぼう たけのこ えのき にんじん ねぎ しょうが きゅうり きやべつ	こめ はつがげんまい さとう こめ でんぶ あぶら	613	26.8	18.2	1.8
17	ごはん 牛乳	カップ肉まん	長崎ちゃんぽん風春雨スープ 海藻サラダ	とりにく えび かまぼこ ぶたにく のり わかめ 牛乳	にんじん ちんげんさい たまねぎ はくさい もやし キャベツ コーン	こめ はるさめ ごまあぶら ごむぎこ ホットケーキミックス あぶら さとう	633	22.9	11.8	2.6
18	ごはん 牛乳	厚揚げの チーマヨ焼き	甘酒入りみそ汁 ささみのごまあえ	とうふ みそ なまあげ チーズ とりにく 牛乳	たまねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん パセリ もやし コーン こまつな	こめ あまざけ ごま ノンエッグマヨネーズ	639	25.9	20.3	2.0
19	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 にらまんじゅう	きくらげのサラダ	とうふ ぶたにく みそ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく にら きくらげ きやべつ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごむぎこ	700	24.7	22.4	2.7
20	豚肉の米粉カレーライス(ごはん、カレー) 牛乳	わかさぎの南蛮漬	福神あえ・ヨーグルト	ぶたにく わかさぎ ヨーグルト 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きやべつ はくさい ふくじんづけ	こめ マーガリン じゃがいも ごめこ でんぶ あぶら さとう ごま	689	27.3	19.2	2.5
23	ごはん 牛乳	肉野菜炒め	ふぶき汁 のりチーズあえ	とうふ かまぼこ ぶたにく のり チーズ 牛乳	にんじん えのき だいこん ねぎ たまねぎ ちんげんさい にんにく きやべつ きゅうり	こめ でんぶ さとう あぶら ごま	590	25.8	17.3	2.2
24	ごはん 牛乳	焼き魚 (ますの塩麹漬焼き)	みそ汁 野沢菜あえ・市田柿	こおりどうふ みそ みず ごんぶ 牛乳	はくさい だいこん にんじん ねぎ のさわなづけ こまつな きやべつ ほしがき	こめ じゃがいも さとう	639	27.0	14.5	2.1
25	ごはん 牛乳	和風梅チキン	利休汁 塩いかのマヨネーズあえ	みそ とりにく のり しおいか 牛乳	だいこん にんじん ごぼう はくさい ごまつな うめ きやべつ	こめ あぶら ごんにやく ごま でんぶ さとう ノンエッグマヨネーズ	645	26.1	20.1	1.8
26	ごはん 牛乳	凍り豆腐と鯨肉の ケチャップあえ	わかめスープ 春雨サラダ	わかめ ベーコン くらげに こおりどうふ 牛乳	えのき にんじん だいこん きやべつ きゅうり コーン	こめ でんぶ ごむぎこ こめ あぶら さとう はるさめ	622	22.0	17.2	2.5
27	ごはん 牛乳	カラフルツナたま	エビボールスープ 糸寒天のサラダ	えび たまご ツナ チーズ かんでん 牛乳	にんじん たけのこ はくさい しめじ ねぎ コーン パセリ だいこん きやべつ	こめ さとう ごまあぶら	607	22	19.7	2.3
30	ごはん 牛乳	赤魚のカレー揚げ	だまごもち汁 おかかあえ	とりにく あかうお かつおぶし 牛乳	ごぼう にんじん えのき ねぎ はくさい きやべつ	こめ だまごもち あぶら でんぶ	646	27.6	16.7	1.8
31	フォカッチャ 牛乳	鶏肉のオレンジ焼き	豆乳米粉シチュー ツナサラダ	ウインナー とうりゅう とりにく ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ きやべつ きゅうり	フォカッチャ じゃがいも なまクリーム こめ さとう マーレレード	606	28.8	27.5	2.5

\*都合により、献立を変更することがあります。

