



# 1月献立表



※今月の食材に卵・甲殻類・ごまを含むものはありません。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
05 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のサラダ みそ汁（麸・わかめ・ねぎ）	542.6 22 15.6 2.1	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、三温糖、麸 ●牛乳、鶏もも肉、みそ、●豆乳、ツナ缶	はくさい、●かぼちゃ、マーマレード、ねぎ、にんじん、コーン、にんにく、わかめ	牛乳 かぼちゃスコーン	
06 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁（豆腐・えのき・あさつき）	559.6 24.2 16.4 1.5	●さつまいも、米、●砂糖、●油、コンスター油、油、砂糖、三温糖 ●牛乳、さけ、豆腐、豚ひき肉、みそ	だいこん、キャベツ、えのきだけ、にんじん、しめじ、あさつき、干しこいだけ	牛乳 さつまいもスティック	
07 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ（じゃが芋・玉葱・人参）	547.9 23.2 16 1.6	米、●食パン、じゃがいも、●グラニュー糖、三温糖、油、油、コーンスター油 ●牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、●バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン	牛乳 シュガートースト	
08 木	豚丼 かぼちゃのオーブン焼き みそ汁（麸・長葱・ほうれん草）	624.6 26.5 15.8 1.7	米、●米、●三温糖、油、三温糖、麸 ●牛乳、豚もも肉、みそ、●みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳 五平もち	
09 金	ごはん さわらの煮つけ ゆかりあえ みそ汁（豆腐・油揚げ・あさつき）	546.8 25.5 16.8 2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖 ●牛乳、さわら、豆腐、●ヨーグルト、みそ、油揚げ、●ハム、●チーズ	だいこん、にんじん、きゅうり、●たまねぎ、あさつき、しそぶりかけ、しょうが	牛乳 オニオンパン	
10 土	スタミナ丼 チンゲン菜のしらす和え 中華スープ	541.7 23.7 17.1 1.3	米、油、三温糖、コンスター油 ●牛乳、豚もも肉、しらす干し	もやし、キャベツ、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、にら、わかめ、にんにく	牛乳 葉子（市販品）	
13 火	ごはん 鶏つくね 粉ふき芋 みそ汁（豆腐・長葱・ほうれん草）	631.5 26.9 20.8 2	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、●油、パン粉、油、三温糖、コンスター油 ●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、●きな粉	たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 きな粉蒸しパン	
14 水	ポークカレーライス コーンサラダ 乳酸菌飲料	562.1 18.8 14.4 1.6	米、じゃがいも、●クラッカー、●三温糖、小麦粉、油、三温糖 ●牛乳、乳酸菌飲料、豚もも肉、牛乳、バター	●りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、●かんてん、にんにく、しょうが、いちごジャム	牛乳 りんごゼリーとクラッカー	
15 木	ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁（油揚げ・えのき・玉葱）	607.4 26.4 20.5 1.3	米、●小麦粉、●三温糖、油、コンスター油、小麦粉、米こうじ、●油 ●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、●豆乳、みそ、●きな粉、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきだけ、●レーズン、●マーマレード、にんにく、しょうが	牛乳 ピスコッティー	
16 金	ごはん ほっけの香味焼き ひじきの煮物 豚汁	611.9 28.1 20 2.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、ごんにゃく、三温糖、油 ●牛乳、ほっけ、豆腐、豚もも肉、みそ、油揚げ、ちくわ、大豆	●バナナ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、しめじ、ひじき、ごぼう、グリンピース、しょうが、干しこいだけ	牛乳 バナナケーキ	
17 土	ごはん すき焼き風煮物 青菜のおかか和え みそ汁（大根・わかめ・えのき）	539.2 24.1 17.2 1.9	米、しらたき、三温糖、油 ●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、かつお節	キャベツ、チングンサイ、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、コーン、わかめ	牛乳 葉子（市販品）	
19 月	ブルコギ丼 パリパリ中華サラダ 中華スープ	556.2 23 16.4 1.1	●さつまいも、米、ワンタンの皮、●砂糖、●油、油、三温糖 ●牛乳、豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり、にら、コーン、にんにく	牛乳 スイートポテト	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
20 火	ごはん さばの照り焼き 春雨の炒め物 みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	601.9 24.6 21.1 1.9	米、●ホットケーキミックス、はるさめ、●油、●三温糖、油、三温糖 ●牛乳、さば、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、パプリカ、にら、あさつき、しょうが、にんにく	牛乳 ホットケーキ	
21 水	みそラーメン さつま芋の甘煮 ヨーグルト	569.7 22.2 16.7 2.1	中華めん、さつまいも、●米、三温糖、●油、油 ●牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、●たまねぎ、にんじん、●にんじん、コーン、にら、●グリンピース、にんにく	牛乳 チキンライス	
22 木	ごはん チキンピーンズ フレンチサラダ コンソメスープ（チンゲンサイ・玉葱・人参）	582.7 20.4 21.2 1.7	米、●小麦粉、じゃがいも、●油、●三温糖、油、三温糖 ●牛乳、鶏肉、大豆、●きな粉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チングンサイ、きゅうり、ピーマン、コーン	牛乳 きな粉クッキー	
23 金	ごはん 鮭の幽庵焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	493.1 25.1 12.6 1.7	米、●スパゲティ、三温糖、●油、油 ●牛乳、さけ、みそ、油揚げ、●ベーコン、●かつお節	だいこん、こまつな、もやし、●たまねぎ、にんじん、●しめじ、コーン、あさつき、レモン、●にんにく	牛乳 和風スパゲティー	
24 土	五目うま煮丼 コーンボテト わかめスープ	526.1 20.1 14.5 1.6	米、じゃがいも、三温糖、コンスター油 ●牛乳、豚もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、しめじ、にら、あさつき、わかめ	牛乳 葉子（市販品）	
26 月	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイクロスープ（人参・玉葱・じゃが芋・アサツキ） バナナ	614.8 21.1 21 1.7	米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖 ●牛乳、豚ひき肉、大豆	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、ピーマン、あさつき、にんにく	牛乳 葉子（市販品）	
27 火	ごはん カレイの磯辺揚げ チングン菜のじゃこ炒め みそ汁（大根・わかめ・えのき）	542.4 23.1 12.1 1.8	米、●米、油、コンスター油、小麦粉、三温糖 ●牛乳、かれい、みそ、しらす干し	チングンサイ、もやし、だいこん、にんじん、えのきだけ、●しそりかけ、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 ゆかり御飯	
28 水	ごはん 回鍋肉 もやしとハムの和え物 はるさめスープ	572 23.3 18.5 2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、はるさめ ●牛乳、豚もも肉、ハム、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、●バナナ、ピーマン、ねぎ、にら、えのきだけ、にんにく、しょうが	牛乳 ハナナスコーン	
29 木	ごはん 鶏肉の洋風パン粉焼き 野菜のさつと煮 オニオンスープ	537.1 18.7 18.5 1.2	米、●クラッカー、●三温糖、パン粉、油 ●牛乳、鶏肉、生クリーミー、ベーコン、バター	●ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、●かんてん、にんにく、もやし	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー	
30 金	ごはん さばのソース焼き 大根サラダ みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ・わかめ） ソフトクッキー	610.3 24.5 20.2 2.6	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、●麸、●黒砂糖、油、三温糖 ●牛乳、さば、みそ、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、わかめ、レモン	牛乳 お麸のラスク	
31 土	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物 中華スープ	568 19.6 18.1 1.5	米、三温糖、油 ●牛乳、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、チングンサイ、コーン、にんじん、わかめ、にんにく	牛乳 葉子（市販品）	

※給与栄養目標量：エネルギー575kcal、たんぱく質23g、脂質16g、食塩相当量1.6g

