



献立表

※一部献立が変更になる場合があります

| 日/曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3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 | | |
| 2 | ごはん ・白菜と豚肉の蒸し煮 | 七分つき米 突きこんやく じゃが芋、春雨 なたね油、ごま油 きび糖 | 豚肉(ばら)、鮭 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 | 白菜、もやし、にんじん、大根 ほうれん草、えのき茸、舞茸 シタス、しめじ、長ねぎ、にら 万能ねぎ、生姜 | 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん、食塩 清酒、酢 | 納豆チャーハン 麦茶 | エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 85 mg |
| 16月 | ほうれん草の酢味噌和え 三平汁 | | | | | | |
| 3 | ごはん ・仙台巻とじゃが芋の煮物 | 七分つき米 じゃが芋、白滝 なたね油、仙台巻 メープルシロップ 米粉、片栗粉 ココア、きび糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース) エビ 米みそ(淡色辛みそ) | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、トマト、舞茸 しめじ、小松菜、春菊、コーン缶 ごぼう、にんにく | かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 本みりん、酢 食塩 | 米粉のココアボール 牛乳 | エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 192 mg |
| 17 | えびとブロッコリーのサラダ 火 ごぼうとキャベツの味噌汁 | | | | | | |
| 4 | ごはん ・松風焼き | 七分つき米、片栗粉 なたね油、きび糖 ロールパン | 牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ) きな粉、白ごま | 白菜、きゅうり、玉ねぎ、にんじん えのき茸、長ねぎ、しめじ 糸みつば、貝割れ大根、生わかめ ゆず果汁 | かつおだし汁 しょうゆ 本みりん、食塩 | きなこ揚げパン 牛乳 | エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 189 mg |
| 18 | 白菜のゆずドレッシングサラダ 水 わかめのすまし汁 | | | | | | |
| 5 | ごはん ・ぶり大根 | 七分つき米 ビーフン、きび糖 なたね油、ごま油 | ぶり、絹ごし豆腐 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し、桜えび | 大根、もやし、チンゲン菜 キャベツ、にんじん、ごぼう、舞茸 小松菜、玉ねぎ、えのき茸 赤ピーマン、にら、生姜、万能ねぎ 干し椎茸 | かつおだし汁 しょうゆ、清酒 本みりん、食塩 オイスターソース こしょう | ビーフン 麦茶 | エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 116 mg |
| 19 | 青菜としらすの和え物 木 豚汁 | | | | | | |
| 6 | みぞれうどん かぼちゃのいとこ煮 金 キャベツのレモンしょうゆ和え | 七分つき米 干しうどん、きび糖 片栗粉、なたね油 | 豚肉(ばら) ちくわ、油揚げ あずき(乾) しらす干し | かぼちゃ、キャベツ、きゅうり 大根、にんじん、玉ねぎ、しめじ えのき茸、春菊、うめ干し 生わかめ、長ねぎ、レモン果汁 干し椎茸 | かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん | 梅とわかめのおにぎり 麦茶 | エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 85 mg |
| 7 | 麦ごはん ・鶏肉のねぎ塩炒め | 七分つき米、里芋 押し麦、きび糖 ごま油、なたね油 さつま芋 | 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 絹ごし豆腐 プロセスチーズ 米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、トマト、シタス にんじん、長ねぎ、水菜、セロリ にら、にんにく、刻みのり | かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、清酒 塩麹、本みりん 酢 | 蒸かし芋 チーズ 牛乳 | エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 306 mg |
| 21 | 豆腐と水菜のサラダ 土 かぼちゃと里芋の味噌汁 | | | | | | |
| 9 | ごはん ・豚肉とれんこんの炒め煮 | 七分つき米 さつま芋、強力粉 オリーブ油、きび糖 なたね油 | 牛乳、豚肉(もも) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) プロセスチーズ ベーコン | れんこん、にんじん、玉ねぎ しめじ、ごぼう、かぼちゃ、かぶ 舞茸、黄パプリカ、ブナビー いんげん、かぶ・葉 | かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 本みりん、酢 食塩 白こしょう | オニオンベーコンパン 牛乳 | エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 251 mg |
| 23 | 焼き野菜のサラダ 月 かぶと生揚げの味噌汁 | | | | | | |
| 10 | 玄米ごはん ・かじきと大豆のケチャップ炒め | 七分つき米 じゃが芋、なたね油 発芽玄米、きび糖 片栗粉、小麦粉 アーモンド粉 | 牛乳、かじき、卵 大豆(乾) 米みそ(淡色辛みそ) クリームチーズ | 玉ねぎ、もやし、きゅうり ほうれん草、にんじん、ブナビー なめこ、ブロッコリー、ピーマン いんげん、刻みのり、生姜、りんご | かつおだし汁 煮干だし汁 昆布だし汁 ケチャップ、清酒 しょうゆ、食塩 本みりん 中濃ソース | りんごのマフィン 麦茶 | エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 99 mg |
| 24 | ほうれん草の磯和え 火 じゃが芋の味噌汁 | | | | | | |
| 11 | 冬野菜のカレーライス ・コールスローサラダ | 七分つき米 さつま芋、小麦粉 春雨、ごま油 オリーブ油、きび糖 なたね油、片栗粉 白玉粉 | 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター ヨーグルト(無糖) ウインナー、豚ひき肉 | 玉ねぎ、ごぼう、キャベツ きゅうり、にんじん、カリフラ ワー パセリ、チンゲン菜、もやし りんご、万能ねぎ、大根、コーン 缶 | しょうゆ、清酒 ケチャップ 中濃ソース 食塩、本みりん カレー粉 ノンエッグマヨ (卵不使用) | 大根もち 麦茶 | エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 102 mg |
| 25 | チンゲン菜スープ 水 | | | | | | |
| 12 | 白菜とベーコンのスパゲティ ・グリーンサラダ | スパゲティ ホットケーキ粉 アーモンド粉 きび糖、オリーブ油 | 牛乳、木綿豆腐 ベーコン、ツナ水煮缶 卵、無塩バター | 白菜、玉ねぎ、しめじ、きゅうり ほうれん草、シタス、ブロッコ リー トマト、えのき茸、コーン缶 黄パプリカ、長ねぎ、万能ねぎ レモン果汁、にんにく、紅茶(葉) | 昆布だし汁 食塩、酢 こしょう | 紅茶ケーキ 牛乳 | エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 231 mg |
| 26 | 豆腐と長ねぎのスープ 木 | | | | | | |
| 13 | かしわめし ・野菜の塩麹漬 | 七分つき米 なたね油、きび糖 さつま芋、片栗粉 | 牛乳、いわし 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、かぶ、白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ、糸みつば 万能ねぎ、生姜、干し椎茸、りんご | かつおだし汁 しょうゆ、塩麹 本みりん、清酒 食塩 | さつま芋チップス 牛乳 | エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 235 mg |
| 27 | いわしのつみれ汁 金 果物(りんご) | | | | | | |
| 14 | ごはん ・豚肉と大根のこっくり煮 | 七分つき米、里芋 里っこ、なたね油 きび糖 | 牛乳、豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 | みかん、大根、きゅうり、にんじん れんこん、ブロッコリー、舞茸 小松菜、しめじ、玉ねぎ、豆苗 エリンギ | かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 本みりん、清酒 | みかん 里っこ 牛乳 | エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 193 mg |
| 28 | ブロッコリーのおかか和え 土 里芋ときのこの味噌汁 | | | | | | |
| 20 | みぞれうどん かぼちゃのいとこ煮 金 キャベツのレモンしょうゆ和え | 干しうどん、きび糖 片栗粉、なたね油 小麦粉、粉糖 | 豚肉(ばら) あずき(乾)、ちくわ 油揚げ、卵 | かぼちゃ、キャベツ、きゅうり 大根、にんじん、玉ねぎ、しめじ えのき茸、春菊、長ねぎ レモン果汁、干し椎茸 ゆず果皮、ゆず果汁 | かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん | ゆずケーキ ほうじ茶 | エネルギー 631 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 96 mg |



～今月の献立～
 ● 今年も残すところひと月、いよいよ寒い季節が本格的にやってきます。そんな冬の寒さに負けないよう、今月もからだを温める働
 ● きのある生姜や根菜類と免疫力を高めるビタミンAやビタミンC・Eなどを多く取れるような献立にし、風邪の予防をしたいと
 ● 思います。また園での活動時間を考慮して温かいものは、温かく食べられるように配慮をしたいと思います。今月は餅つきも行
 ● います。園全体で餅つきをして、お正月用の鏡餅を作ります。もちろんつきだての餅を昼食に食べますが、事故が起きないよう
 ● 細心の注意を払い、楽しい行事にしたいと思います。

