

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄	赤	緑		
			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		
4 火	21 金	昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーのごま和え もも缶	米 焼ふ ごま	みそ ハンバーグ ちくわ	ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、コーン もも缶	エネルギー 566KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 15.5g カルシウム 282mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	牛乳 ソフトシュークリーム			
5 水	20 木	昼食	ふりかけごはん(たまご) みそ汁 白身魚のケチャップ煮 白菜とハムのサラダ パイン缶	米 油、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング	みそ メルルーサ ハム	だいこん、チンゲンサイ、にんじん はくさい、コーン、にんじん パイン缶	エネルギー 552KCal たんぱく質 21.7g 脂 質 14.2g カルシウム 192mg
		午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
6 木	19 水	昼食	カレーライス わかめスープ コロッケ かぼちゃのコロコロサラダ 青りんごゼリー	米、じゃがいも、油 油 マヨネーズ	豚肉 みそ、油揚げ コロッケ ハム 青りんごゼリーの素	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく コーン、わかめ かぼちゃ、にんじん、きゅうり	エネルギー 676KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 27.1g カルシウム 177mg
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳		
7 金	☆ 七 草 給 食 ☆	昼食	葉飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 フルーツカクテル缶	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	みそ、油揚げ 鶏肉 豆腐、さつま揚げ	葉飯の素 はくさい、にんじん しょうが にんじん、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶	エネルギー 461KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 13.4g カルシウム 130mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
11 火	24 月	昼食	ロールパン 冬野菜のシチュー 大根とツナの和え物 洋なし缶	ロールパン じゃがいも、油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ツナ	たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、ブロッコリー だいこん、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 556KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 25.1g カルシウム 304mg
		午後おやつ	牛乳 プリン	牛乳 プリン	牛乳 プリンの素		
12 水	28 金	昼食	御飯 すまし汁 鮭のフライ コールスローサラダ バナナ	米 焼ふ 油 マヨネーズ、砂糖	鮭フライ	こまつな キャベツ、にんじん バナナ	エネルギー 475KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 12.2g カルシウム 174mg
		午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶどうゼリーの素			
13 木	25 火	昼食	御飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ りんご	米 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ りんご	みそ 豚肉、えび、あさり ツナ	たまねぎ、にんじん はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、きぬさや、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん りんご	エネルギー 623KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 18.5g カルシウム 165mg
		午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳		
14 金	27 木	昼食	焼きそば かきたま汁 もやしの中華風和え物 オレンジ	焼きそば麺、油 片栗粉	豚肉 卵 かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり ほうれんそう もやし、にんじん オレンジ	エネルギー 501KCal たんぱく質 16.4g 脂 質 17.3g カルシウム 194mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(いちご)	牛乳 蒸しパン(いちご)	牛乳		
17 月	31 月	昼食	御飯 みそ汁 松風焼き 小松菜とコーンの和え物 みかん缶	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖	みそ 鶏肉、豚肉、卵、みそ ハム	かぼちゃ、ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 578KCal たんぱく質 24.2g 脂 質 19.1g カルシウム 250mg
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	牛乳 カスタードワッフル	牛乳		
18 火		昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー フルーツカクテル缶	米 油	みそ、豆腐 鶏肉 ベーコン	ほうれんそう、にんじん ブロッコリー、にんじん、ひじき フルーツカクテル缶	エネルギー 416KCal たんぱく質 19.2g 脂 質 10.8g カルシウム 165mg
		午後おやつ	野菜ジュース バリチーズ ウエハース(バニラ)	野菜ジュース バリチーズ ウエハース(バニラ)	チーズ	野菜ジュース	
26 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	御飯 みそ汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ もも缶	米 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	みそ 鶏肉、卵 ハム	たまねぎ、わかめ しょうが、にんにく にんじん、きゅうり もも缶	エネルギー 587KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 15.5g カルシウム 252mg
		午後おやつ	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ、ホイップクリーム	牛乳 ケーキ		



※おやつ 1月10日(月) アンパンマンビスケット 1月15日(土) ベジたべる 1月22日(土) サッポロポテト 1月29日(土) たべっ子どうぶつ  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。