## 

					材料	名	
E	I 星	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	栄養価
		日会	ふりかけ御飯(たまご)	米	たまごふりかけ	本の調子を整えるもの	
4		昼食		木	たまこふりかけ	+"\\ - / + + \\ +	_ 1 18
ᄼ	水		すまし汁	-1 state	1 - ~	だいこん、あさつき	エネルギー 621kcal
			赤魚の煮付け	砂糖	赤魚	しょうが	たんぱく質 21.6g
			ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり、にんじん	脂質 13.6 g
			みかん缶			みかん缶	カルシウム 206mg
		午後おやつ	牛乳.		牛乳		食塩相当量 1.2g
			クリームコンフェ	クリームコンフェ	1 76		及温和马里 1.26
		日会	菜飯	ツァ ムコンフェ		菜飯の素	
5		昼食	-1	*	7. 7		エネルギー 540kcal たんぱく質 23.3g 脂 質 15.4 g カルシウム 287mg
金	七		みそ汁	-1.44	みそ	かぶ、ねぎ	
	苷		鶏肉のマーマレード焼き	砂糖	鶏肉	マーマレード	
	草給食		ほうれん草の煮浸し		油揚げ	ほうれん草、にんじん	
			洋なし缶			洋なし缶	
9		午後おやつ	牛乳.		牛乳		食塩相当量 2.1g
	☆		豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	1		2 = 11 = 1 = 1
		昼食	ご飯	米			
火		坐及		*	7. 7	1-41.4 - 0+	
火	月		みそ汁		みそ	さつまいも、えのき	エネルギー 521k
			ミートボール	砂糖、片栗粉	ミートボール		たんぱく質 11.2g
			白菜のサラダ	フレンチドレッシング	ベーコン	白菜、にんじん、コーン	脂質 15.7 g
			白桃缶			白桃缶	カルシウム 46mg
		午後おやつ			麦茶		食塩相当量 2.0g
		1 1200 ( =	フライドポテト	フラノドポテト	交 八		及温和马里 2.08
10	00	8.0		フライドポテト	<b>平</b>	+ + 1- +° 1- 1 1° 1	
		昼食	カレーライス	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん	エネルギー 641KCal
	金		メンチカツ		メンチカツ		たんぱく質 21.6g
	l	午後おやつ	キャベツとちくわのサラダ	和風ドレッシング	ちくわ	キャベツ、にんじん	脂質 19.4 g
			バナナ			バナナ	加 カルシウム 176mg 食塩相当量 2.2g
	l				牛乳		
				<b>らもこかわかも(まれ物)</b>			
		_ ^	やわらかおかき(きな粉)	やわらかおかき(きな粉)			
1,1		昼食	ご飯	*			
木	金		中華スープ	焼き麩		わかめ	エネルギー 366ĸcal
			シュウマイ		シュウマイ		たんぱく質 12.6g 脂 質 4.6g カルシウム 128mg
			もやしの中華風和え	中華ドレッシング	かまぼこ	もやし、にんじん	
			りんご	1,1,0,000	7 5152	りんご	
			飲むヨーグルト		&h+\¬	970	
					飲むヨーグルト	. 0 - 121	食塩相当量 2.3g
			ピーチゼリー			ピーチゼリーの素	
	25	昼食	こどもパン	こどもパン			
金	木		コンソメス一プ			たまねぎ、キャベツ	エネルギー 331ĸcal
			オムレツ		オムレツ		たんぱく質 12.0g
			小松菜の和え物		ツナ、かつお節	小松菜、にんじん	脂質 18.1g
			パイン缶		フノ、20.00円	パイン缶	
				1	<del></del>	ハイン田	カルシウム 126mg
		午後おやつ		1	麦茶		食塩相当量 1.1g
			焼きおにぎり	焼きおにぎり			
15	23	昼食	ふりかけ御飯(おかか)	米	おかかふりかけ		
月	火		みそ汁		みそ	かぼちゃ、にんじん	エネルギー 482kcal
/ .			鮭の塩焼き		さけ		たんぱく質 16.9g
			切り干し大根の旨煮	砂糖	油揚げ	切干し大根、にんじん、いんげん	
				19 作品	/田1物17		脂質 12.4g
			黄桃缶			黄桃缶	カルシウム 159mg
		午後おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース	食塩相当量 2.6g
			やわらかサブレ	やわらかサブレ			
16	29	昼食	二色ご飯	米、砂糖	鶏肉、卵	グリンピース	
火	Ĕ		みそ汁		みそ、豆腐	なめこ	エネルギー 606ĸcal
	73		ブロッコリーサラダ	マヨネーズ	ハム	ブロッコリー、にんじん、コーン	
				マコホース	ΛД		たんぱく質 26.6g
			オレンジ		l	オレンジ	脂質 23.5g
		午後おやつ			牛乳		カルシウム 217mg
	L		アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット			食塩相当量 2.2g
17	30	昼食	そぼろパン	そぼろパン			
	火		クリームシチュー	じゃがいも	牛乳、ウインナー	たまねぎ、にんじん	エネルギー 644ĸcal
小			鶏肉の照り焼き	砂糖	鶏肉	7-0-10C (1-7-0-7-0	
	l	1				12/14/ 1-/19/	たんぱく質 29.0g
			いんげんのごま和え	すりごま、砂糖	ハム	いんげん、にんじん	脂質 25.6 g
			りんご缶			りんご缶	カルシウム 281mg
		午後おやつ	牛乳		牛乳		食塩相当量 2.4g
	l		プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)			_
18		昼食	ご飯	米			
木			みそ汁		ユス	ほうれん苺 にんじん	T 7 11 47 F 741 .
<b>/</b> \					みそ	ほうれん草、にんじん	エネルギー 581kcal
			豚肉のしょうが焼き	1	豚肉	たまねぎ、しょうが	たんぱく質 20.4g
	l	1	コロコロサラダ	マヨネーズ	水煮大豆、ベーコン	きゅうり、にんじん、コーン	脂 質 24.6g
			洋なし缶		1	洋なし缶	カルシウム 183mg
		午後おやつ			牛乳		食塩相当量 1.5g
			シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	1		
0.4	. A	日本			-		
24		昼食	ご飯	米 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	7. 7		
	お誕		みそ汁	じゃがいも、焼き麩	みそ		エネルギー 651KCal
水	=5IF	Ì	えびフライ	油	えびフライ		たんぱく質 18.6g
水					ベーコン	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	脂質 18.0g
水	生		カリフラワーのサラダ 〜				
水	生日		カリフラワーのサラダ	フレンチドレッシング			
水	生日給		ぶどうゼリー	プレンチトレッシング		ぶどうゼリーの素	カルシウム 130mg
水	生日給	午後おやつ	ぶどうゼリー カーム	プレンチトレッシング	ヤクルト		

※おやつ 1月6日(土) ベジたべる 1月8(月) たべっ子どうぶつ 1月13(土)サッポロポテト 1月27日(土) アンパンマンビスケット ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。