

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			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	
4 木	31 水	昼食 ふりかけご飯(たまご) すまし汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ みかん缶	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	たまごふりかけ 赤魚 魚肉ソーセージ	だいこん、あさつき しょうが きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 621kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 13.6g カルシウム 206mg 食塩相当量 1.2g
		午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳		
5 金	☆ 七 草 給 食 ☆	昼食 菜飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の煮浸し 洋なし缶	米 砂糖	みそ 鶏肉 油揚げ	菜飯の素 かぶ、ねぎ マーマレード ほうれん草、にんじん 洋なし缶	エネルギー 540kcal たんぱく質 23.3g 脂 質 15.4g カルシウム 287mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳		
9 火	22 月	昼食 ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜のサラダ 白桃缶	米 砂糖、片栗粉 フレンチドレッシング	みそ ミートボール ベーコン	さつまいも、えのき 白菜、にんじん、コーン 白桃缶	エネルギー 521kcal たんぱく質 11.2g 脂 質 15.7g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ 麦茶 フライドポテト	麦茶 フライドポテト	麦茶		
10 水	26 金	昼食 カレーライス メンチカツ キャベツとちくわのサラダ バナナ	米、じゃがいも 和風ドレッシング	豚肉 メンチカツ ちくわ	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん バナナ	エネルギー 641KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 19.4g カルシウム 176mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ 牛乳 やわらかおかき(きな粉)	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	牛乳		
11 木	19 金	昼食 御飯 中華スープ シュウマイ もやし中華風和え りんご	米 焼き麴 中華ドレッシング	シュウマイ かまぼこ	わかめ もやし、にんじん りんご	エネルギー 366KCal たんぱく質 12.6g 脂 質 4.6g カルシウム 128mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 飲むヨーグルト ピーチゼリー	飲むヨーグルト ピーチゼリー	飲むヨーグルト	ピーチゼリーの素	
12 金	25 木	昼食 こどもパン コンソメスープ オムレツ 小松菜の和え物 ハイン缶	こどもパン コンソメスープ オムレツ ツナ、かつお節	オムレツ ツナ、かつお節	たまねぎ、キャベツ 小松菜、にんじん ハイン缶	エネルギー 331KCal たんぱく質 12.0g 脂 質 18.1g カルシウム 126mg 食塩相当量 1.1g
		午後おやつ 麦茶 焼きおにぎり	麦茶 焼きおにぎり	麦茶		
15 月	23 火	昼食 ふりかけご飯(おかか) みそ汁 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 黄桃缶	米 砂糖	おかかふりかけ みそ 鮭 油揚げ	かぼちゃ、にんじん 切干し大根、にんじん、いんげん 黄桃缶	エネルギー 482kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 12.4g カルシウム 159mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ 野菜ジュース やわらかサブレ	野菜ジュース やわらかサブレ		野菜ジュース	
16 火	29 月	昼食 二色ご飯 みそ汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	米、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、卵 みそ、豆腐 ハム	グリーンピース なめこ ブロッコリー、にんじん、コーン オレンジ	エネルギー 606KCal たんぱく質 26.6g 脂 質 23.5g カルシウム 217mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳		
17 水	30 火	昼食 そぼろパン クリームシチュー 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え りんご缶	そぼろパン じゃがいも 砂糖 すりごま、砂糖	牛乳、ウインナー 鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん いんげん、にんじん りんご缶	エネルギー 644KCal たんぱく質 29.0g 脂 質 25.6g カルシウム 281mg 食塩相当量 2.4g
		午後おやつ 牛乳 ブチクレープ(カスタード)	牛乳 ブチクレープ(カスタード)	牛乳		
18 木		昼食 ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き コロコロサラダ 洋なし缶	米 マヨネーズ	みそ 豚肉 水煮大豆、ベーコン	ほうれん草、にんじん たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、コーン 洋なし缶	エネルギー 581kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 24.6g カルシウム 183mg 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	牛乳 シュークリーム(いちご)	牛乳		
24 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食 ご飯 みそ汁 えびフライ カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	米 じゃがいも、焼き麴 油 フレンチドレッシング	みそ えびフライ ベーコン	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん ぶどうゼリーの素	エネルギー 651KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 18.0g カルシウム 130mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ ヤクルト ケーキ	ヤクルト ケーキ	ヤクルト ケーキ		

※おやつ 1月6日(土) ベジたべる 1月8日(月) たべっ子どうぶつ 1月13日(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。