

1 月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
8 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	和風コロッケ	牛肉 大豆粉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩	700	24.8	405
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 薄口醤油			
	野菜たっぷりみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ もやし			煮干し(だし)			
9 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦					
	ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	じゃがいも	油	カレー粉 トマトチャップ こいくち醤油 中濃ソース ケチャップ 酢	731	24.7	300
	野菜サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン			青じそドレッシング			
13 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ			レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	こしょう 白ワイン みりん	701	31.4	403
	ひじきの炒め煮	豚肉 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん ピーマン		砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干しだし			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
14 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	佐賀のり入り卵焼き	卵	のり		たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油 うすくち醤油	702	29.1	422
	きんぴられんこん	丸天		にんじん	れんこん えだまめ	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 みりん			
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)			
15 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	若楠ポークのしょうが焼き	豚肉 みそ			たまねぎ しょうが りんごピューレ	砂糖	油 ごま油	こいくち醤油 みりん 酒	801	35.4	414
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
	つんきいだご汁	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう だいこん	小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
16 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	さばのごま焼き	さば					ごま	こいくち醤油 酒 みりん	727	34.9	399
	ごぼうと筍わかめの金平	豚肉	筍わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酒 みりん			
	ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい 干ししいたけ こんにゃく			うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)			
19 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	厚揚げの中華風煮	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酢 中華スープ 酒 塩 こいくち醤油	844	28.9	314
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ肉		にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま 油	酢 こいくち醤油			
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
20 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 塩	700	30.6	292
	おろしあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖		酢 うすくち醤油 塩			
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			
21 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	れんこん入りとうふハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉		塩 しょうゆ みりん こいくち醤油 酒	752	34.0	444
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
22 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	カビンバ	牛肉 豚肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 濃口醤油 トマトソース	765	26.5	394
	かぼちゃのチーズ焼き		チーズ	かぼちゃ			卵不使用マヨネーズ				
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 薄口醤油 塩 しょうゆ 中華スープ			
23 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	揚げ鶏と里芋の中華あんがらめ	鶏肉		ピーマン	にんにく しょうが	里芋 片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢	720	24.9	289
	チンゲン菜とたまごのスープ	卵		チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	たまねぎ			塩 しょうゆ うすくち醤油 中華スープ 酢 酒			
26 (月)	鶏飯(けいはん)	牛乳	牛乳			米					
	・ごはん ・具	鶏肉 卵	のり	葉ねぎ	根深ねぎ しょうが 干ししいたけ たくあん		油 ごま油 ごま	酒 塩 酢 中華スープ こいくち醤油 しょうゆ	743	25.0	297
	がね			にんじん にら	たまねぎ	さつま芋 さとう 小麦粉 米粉	油	酒 塩 うすくち醤油			
27 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	ちゃんぽん	えび 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽんめん	油	塩 しょうゆ 酒 中華スープ うすくち・こいくち醤油	776	37.0	415
	シューマイ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 さとう		チキンフイヨン みりん ホタテ貝エキス 塩 醤油			
	海藻サラダ	ロースハム	筍わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶりのり	ほうれん草	きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	酢 うすくち醤油			
28 (水)	おにぎり	牛乳	牛乳			米	ごま 油	塩			
	さけの塩焼き	さけ						塩	687	28.9	362
	千切りたくあん				だいこん	砂糖		塩 酢			
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)			
29 (木)	びりんめし	牛乳	牛乳	にんじん	干ししいたけ 切干大根	米 砂糖	ごま 油	塩 酒 みりん こいくち・うすくち醤油	836	32.4	356
	れんこんと鶏肉の揚げがらめ	鶏肉 みそ		いんげん	れんこん しょうが	砂糖 片栗粉	ごま 油	こいくち醤油 酒 みりん			
	つぼん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	里芋		うすくち醤油 酒 みりん			
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
30 (金)	チキン南蛮	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 しょうゆ こいくち醤油 酢	816	34.1	429
	タルタルソース						卵不使用タルタルソース				
	切干大根の炒め煮	丸天 油揚げ		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油	みりん こいくち醤油			
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		葉ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし)			