



じょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		ちょうみりよう 調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	（2群）無機質 牛乳・小魚・海藻	（3群）カロテン 色の濃いやさしい	（4群）ビタミンC 色の薄いやさしい・きのこ・果物	（5群）炭水化物 穀類・いも類・さとう	（6群）脂質 油脂・種実		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
								カルシウム（mg）	
1月	ごはん/牛乳		牛乳			米			623 kcal
	焼肉炒め	ぶた肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,キャベツ	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,みりん,焼き肉のたれ	25.7 g
	あったかキムチスープ	中華風つくね,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,玉ねぎ,しめじ,キムチ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ,みりん,酒,とりがら	19.0 g
	果物(りんご)				りんご				297 mg
2火	ごはん/牛乳		牛乳			米			601 kcal
	さんまかんろ煮	(さんま)				(砂糖,かたくり粉)		(しょうゆ,みりん,塩)	25.7 g
	肉豆腐	牛肉,焼き豆腐		にんじん	しょうが,しめじ,えだまめ,玉ねぎ	砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん	18.6 g
	のっぺ汁	とり肉		にんじん,ねぎ	干しいたけ,だいこん,ごぼう	さといも,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん,にぼし	419 mg
3水	フレンチトースト/牛乳		スキムミルク,牛乳			食パン,プリンの素,砂糖,メープルシロップ	バター		594 kcal
	チキンと野菜のガーリック炒め	とり肉		にんじん,ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ		油,バター	塩,こしょう,白ワイン,コンソメ,ガーリックパウダー	23.8 g
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,パセリ,トマトピューレ,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,みりん,とりがら	24.6 g
	本の中の料理②「ルルとララのフレンチトースト」という本を紹介します！フレンチトーストが生まれた由来やレシピもたくさんっている本です								 306 mg
4木	ごはん/牛乳		牛乳			米			630 kcal
	鶏肉のごまから揚げ	とり肉				天ぷら粉,かたくり粉	ごま,ごま,油	塩,酒,しょうゆ,みりん	25.4 g
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ	22.8 g
	豚もやし汁	ぶた肉,油あげ		にんじん,チンゲンサイ	もやし,玉ねぎ,えのき		ごま油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	325 mg
5金	さつまいもごはん/牛乳		牛乳			米,さつまいも	油,黒ごま	塩	586 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	しょうが,しょうが,キャベツ,玉ねぎ,きくらげ	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ	25.4 g
	かぶのみそ汁	厚あげ,みそ	わかめ	にんじん	かぶ,玉ねぎ,えのき			にぼし	18.4 g
									391 mg
8月	ごはん/牛乳		牛乳			米			631 kcal
	鮭のムニエル	ぎんざけ				米粉	バター	塩,こしょう,白ワイン	25.6 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう	23.5 g
	卵スーパ	ぶた肉,たまご		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,しめじ	かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,とりがら	263 mg
9火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			655 kcal
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	にんじん,トマト,グリーンピース	にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム	ハヤシルウ	油	塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,ソース,ハヤシルウ,デミグラスソース,とりがら	19.3 g
	冬野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー,にんじん	だいこん,れんこん,とうもろこし	砂糖	ドレッシング	しょうゆ,酢	17.7 g
	手作りりんごゼリー				りんご	りんごジュース,ゼリーの素			261 mg
10水	プレーンパン/牛乳		牛乳			パン			631 kcal
	わかめうどん	とり肉,油あげ,かまぼこ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ	冷凍うどん	油	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつお節,こんぶ	21.2 g
	手作りかき揚げ		あおさ	にんじん,みつば	玉ねぎ,ごぼう,まいたけ	さつまいも,天ぷら粉	油	塩	28.1 g
	果物(みかん)				みかん				319 mg
11木	ごはん/牛乳		牛乳			米			679 kcal
	れんこん入り松風焼き	とりひき肉,大豆		いんげん	しょうが,玉ねぎ,れんこん	パン粉,かたくり粉,砂糖	油,マヨネーズ,ごま,黒ごま	塩,酒,しょうゆ	27.4 g
	じゃがいものみそがらめ	みそ			えだまめ	じゃがいも,砂糖	油,くるみ	みりん,しょうゆ	25.4 g
	そばろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	しょうが,もやし,玉ねぎ,えのき		油	塩,酒,しょうゆ,こんぶ,かつお節	294 mg
12金	ごはん/牛乳		牛乳			米			645 kcal
	厚揚げの中華煮	ぶた肉,厚あげ		にんじん	しょうが,玉ねぎ,はくさい,もやし,きくらげ	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと	20.5 g
	大学芋					さつまいも,砂糖,水あめ	油,黒ごま	しょうゆ	20.7 g
	キュウリの即席漬け		塩こんぶ		きゅうり,だいこん		ごま油	しょうゆ,	357 mg
15月	ごはん/牛乳		牛乳			米			641 kcal
	おでん風煮	とり肉,厚あげ,ちくわ,はんぺん,うずら卵	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも,じゃがいも,こんにゃく,砂糖		酒,しょうゆ,しょうゆ,塩,みりん,かつお節,こんぶ	27.7 g
	白菜のり酢和え	ハム	のり	にんじん	きゅうり,はくさい	砂糖		酢,しょうゆ,塩	21.6 g
	ツナそばろ	ツナ	ひじき		干しいたけ	砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん	331 mg

16 火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			648 kcal
	りんごたっぷりポークカレー	ぶた肉	チーズ	にんじん, グリーンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース, カレールウ,とりがら	22.6 g
	ハムと水菜のサラダ	ハム		にんじん,みずな	きゅうり,キャベツ	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ,酢	21.3 g
	きなこ豆ナッツ	大豆,きな粉				砂糖	カシューナツ ツ		295 mg
17 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			615 kcal
	根菜のホワイトグラタン	ミートボール,豆乳	チーズ		にんにく,れんこん,玉ねぎ, マッシュルーム,えだまめ	さといも,米粉	オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,コンソメ, ホワイトソースベース	25.9 g
	コーンサラダ	ツナフレーク		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	25.4 g
	大根のコンソメスープ	ウィンナー		にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ		油	パセリ,塩,こしょう,酒,コンソメ,しょうゆ, チキンブイヨン	400 mg
18 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			601 kcal
	五目卵焼き	たまご,とうふ, ぶたひき肉		いんげん	玉ねぎ,きくらげ	砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	25.9 g
	きんぴらごぼう	ぶた肉	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	しょうゆ,酒,みりん	19.1 g
	寄せ鍋スープ	とり肉,厚あげ		みずな,にんじん	はくさい,えのき			マロニー,塩,しょうゆ,酒,みりん, にぼし,こんぶ	383 mg
19 金	チャーハン/牛乳	(卵,油,塩), ぶたひき肉	牛乳	ねぎ	にんにく,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ	米	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,がらスープ	596 kcal
	シウマイ	(鶏肉,豚肉,大豆)			(玉ねぎ,しょうが,にんにく)	(小麦粉,砂糖)	(油)	(チキンブイヨン,塩,しょうゆ)	22.5 g
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,きくらげ	はるさめ,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,塩	19.7 g
	ごま豆乳スープ	とり肉,みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,だいこん,しめじ		ごま油,ごま, ねりごま	塩,酒,こしょう,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	295 mg
22 月	ごはん/牛乳	冬至の献立	牛乳	冬至には、栄養がとれるかぼちゃやあずきを食べて、 ゆず湯に入るとい風習があります			米		664 kcal
	冬至かぼちゃのそぼろ煮	ぶたひき肉,さつまあげ		かぼちゃ,いんげん, にんじん	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし	26.3 g
	鶏肉のゆず塩から揚げ	とり肉			にんにく,ゆず	かたくり粉,小麦粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ	22.2 g
	ツナ昆布和え	ツナフレーク	塩こんぶ	にんじん,チンゲンサイ	だいこん,きゅうり			しょうゆ	324 mg
23 火	チキンライス/牛乳	とり肉	牛乳	グリーンピース	にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ	米	油	塩,こしょう,赤ワイン,コンソメ, ケチャップ,がらスープ	633 kcal
	いどどり野菜サラダ	ハム		にんじん, ブロッコリー	きゅうり,とうもろこし	砂糖	ごま,マヨネーズ	しょうゆ,酢	19.6 g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	セロリー,玉ねぎ,だいこん	じゃがいも	オリーブ油	パセリ,塩,こしょう,白ワイン,コンソメ, しょうゆ,チキンブイヨン	23.8 g
	クリスマスセレクトケーキ	(卵)	(牛乳)	「チョコ味」か「いちご味」かえらんだケーキです			(砂糖,小麦粉, チョコレート,水あめ)	(油)	(ココア)

※加工食品の原材料は()をつけて表示しています