



献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| 午前おやつ | | 旬の食材 白菜 大根 ほうれん草 かぶ 葱 みかん | | | | 3 |
| 昼食 | | おいしい「ほうれん草」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・葉が大きく厚みがあり、緑色が濃いもの ・葉先がピンとしているもの ・根元の色が鮮やかな赤色のもの | | | 元日 | お休み |
| 午後おやつ | | | | | | お休み |
| | 5 | 6 | 七草 | 7 | 8 | 9 |
| 午前おやつ | お菓子・麦茶 | お菓子・牛乳 | お菓子・牛乳 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | 野菜ジュース |
| 昼食 | ハヤシライス ワカメスープ 春雨サラダ もも | ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ | ごはん ほうれん草のすまし汁 松風焼き 人参しりしり オレンジ | 納豆ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが キャベツのかにかま和え キウイフルーツ | きつねうどん 鶏肉の漬け焼き 紅白なます みかん | じゃこチャーハン 豆腐スープ 焼き餃子 バナナ |
| 午後おやつ | きなこ蒸しパン 牛乳 | ゼリー | 七草粥 | 麩ラスク | 芋もち 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前おやつ | | お菓子・牛乳 | お菓子・牛乳 | 飲むヨーグルト | お菓子・麦茶 | 野菜ジュース |
| 昼食 | 成人の日 | | 親子丼 大根のみそ汁 白菜と竹輪の和え物 りんご | 食パン クリームシチュー タラのムニエル キャベツとコーンサラダ バナナ | 焼きそば 小松菜スープ プロッコリーの おかか和え みかん | ごはん さつま芋のみそ汁 鶏のから揚げ 納豆野菜和え パインアップル |
| 午後おやつ | | 牛乳みかん寒 ビスケット・麦茶 | かぶの葉とごまおにぎり かぶの浅漬け・麦茶 | パウンドケーキ 牛乳 | いちごジャムサンド 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| | 食育の日 | 19 | 20 | 21 | 22 | 誕生会 |
| 午前おやつ | お菓子・麦茶 | お菓子・牛乳 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | 野菜ジュース |
| 昼食 | ハヤシライス ワカメスープ レタスサラダ もも | ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ | ごはん ほうれん草のすまし汁 松風焼き 人参しりしり オレンジ | 納豆ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが キャベツのかにかま和え キウイフルーツ | スパゲティミートソース コーンスープ プロッコリーサラダ みかん | 中華丼 豆腐スープ 焼き餃子 バナナ |
| 午後おやつ | ほうれん草蒸しパン※ 牛乳 | ヨーグルト ウエハース・麦茶 | スイートポテト 牛乳 | 麩ラスク 牛乳 | バナナクレープ 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午前おやつ | お菓子・麦茶 | お菓子・牛乳 | お菓子・牛乳 | 飲むヨーグルト | お菓子・麦茶 | 野菜ジュース |
| 昼食 | ごはん 白菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ オレンジ | 親子丼 大根のみそ汁 白菜と竹輪の和え物 りんご | 食パン クリームシチュー タラのムニエル キャベツとコーンサラダ バナナ | 焼きそば 小松菜スープ プロッコリーの おかか和え みかん | ごはん さつま芋のみそ汁 鶏のから揚げ 納豆野菜和え パインアップル | 温麺 豚肉と根菜の煮物 オレンジ |
| 午後おやつ | アメリカンドッグ 牛乳 | 牛乳みかん寒 ビスケット・麦茶 | かぶの葉とごまおにぎり かぶの浅漬け・麦茶 | パウンドケーキ 牛乳 | いちごジャムサンド 牛乳 | お菓子 牛乳 |

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日 食育の日は、旬のほうれん草を使用した「ほうれん草蒸しパン」を予定しております。

| | 給与栄養量 | | | | | |
|---------|-------------|----------|-------|---------|-----------|----------|
| | エネルギー(Kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | カルシウム(mg) | 食塩相当量(g) |
| 平均給与栄養量 | 462 | 16.1 | 11.3 | 67.6 | 238 | 1.6 |