

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 金	ミルクパン トマトスープ	ミルクパン、米、焼きそばめん、パン粉、なたね油、オリブ油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、いわし、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、中濃ソース、食塩、鳥がらだし、しょうゆ(うすくち)、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 鬼さんライス	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
	いわしのハンバーグ						
	フレンチサラダ 果物(オレンジ)						
02 16 土	わかめうどん	ゆでうどん、じゃがいも、米、しらたき、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)、白ごま	たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 2.2 g
	じゃが芋の煮物 ヨーグルト						
04 18 月	ご飯 果物(りんご)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さげ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、白ごま	りんご、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、生わかめ	しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 蒸しパン・レーズン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g
	鮭の南蛮漬け						
	ほうれん草の和え物 味噌汁(なめこ)						
05 19 火	醤油ラーメン	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ツナ水煮缶	かぼちゃ、ほうれんそう、ホールコーン缶、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.8 g
	南瓜の甘煮 ヨーグルト(イチゴ)						
06 20 水	ご飯 果物(バナナ)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、きな粉、白ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、生わかめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
	豚肉の柳川風煮物						
	キャベツの香り漬け みそ汁(わかめ・豆腐)						
07 21 木	ご飯 果物(オレンジ)	米、油、砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、白ごま、しらす干し、かつお節(削り節)	オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩、中華スープ、酒	午前牛乳 リッツ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
	ふくさ卵						
	野菜の和え物 麩のすまし汁						
08 22 金	バターロール 果物(いちご)	バターロール、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵、バター	はくさい、いちご、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、ホールコーン缶、きゅうり、パセリ、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 星たべよ 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
	鶏肉のプロバンス風						
	ポテトサラダ 白菜スープ						
09 23 土	あんどうどん	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)小間小間、おから、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 2.6 g
	おからサラダ						
	ヨーグルト						
12 26 火	クリームスパゲッティ	スパゲティ、ツイストドックパン、小麦粉、なたね油、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、バター、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン缶、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう	コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 揚げパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.7 g
	かぼちゃのサラダ						
	きのこのスープ ヨーグルト(ブルーベリー)						
13 27 水	ご飯 果物(いちご)	米、板こんにやく、小麦粉、油、砂糖、なたね油	牛乳、さげ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	いちご、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	午前牛乳 ビスケット 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
	さばの生姜焼き						
	ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草)						
14 木	チキンカレー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油、はちみつ	牛乳、卵、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム、バター、スキムミルク	たまねぎ、パイン缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、トマトピューレ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白	午前牛乳 リッツ 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
	ハワイ風サラダ						
	みそ汁(たまねぎ・もやし)						
15 金	ミルクパン トマトスープ	ミルクパン、片栗粉、なたね油、パン粉、砂糖、オリブ油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、だいた水煮缶詰、いわし、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	ケチャップ、穀物酢、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、しょうゆ(うすくち)、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g
	いわしのハンバーグ						
	フレンチサラダ 果物(オレンジ)						
25 月	豚肉のみそ丼	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、みかん缶詰、ホールコーン缶、赤ピーマン、にんじん、かんでん、カットわかめ	穀物酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だし	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.5 g
	春雨サラダ						
	わかめスープ 果物(バナナ)						
28 木	チキンカレー	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク	りんご濃縮果汁、たまねぎ、パイン缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白	午前牛乳 リッツ 牛乳 りんごゼリー せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
	ハワイ風サラダ						
	みそ汁(たまねぎ・もやし)						

2月3日は節分です。大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼をはらいまします。