

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 15 月	ふりかけ御飯 果物(はっさく) 豚肉のすき焼き風煮物 トマト 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	米、砂糖、しらす、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節(削り節)	はっさく、キャベツ、はくさい、トマト、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、葉だいこん、かんてん	しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 パンナコッタ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24.0 g カルシウム 327 mg
02 火	節分・おかかおにぎり すまし汁(焼き麩) 鬼の金棒ハンバーグ 果物(みかん) 焼きいも 茹でブロッコリー	米、さつまいも、ギンビスアスパラガス、油、パン粉、焼ふ、なたね油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、しらす干し、かつお節(削り節)、かつお節、白ごま	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、中濃ソース、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 大豆としらすの甘辛煮	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 243 mg
03 17 水	とん汁うどん きゅうりとツナの麴昆布あえ 果物(バナナ)	ゆでうどん、健康食パン、さといも、メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 メープルトースト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 158 mg
04 18 木	健康パン いちごヨーグルト さばのカレー焼き マカロニサラダ コーンポタージュ	健康パン、干しとうめん、マカロニ、片栗粉、油、はちみつ	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さば、ハム(卵・乳不使用)	クリームコーン缶、きゅうり、トマト、にんじん、万能ねぎ、焼きのり、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩、コンソメ、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 麦茶 にゅうめん	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 238 mg
05 19 金	凍り豆腐のそぼろ丼 きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁(なめこ) 果物(せとか)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、チーズ、しらす干し、バター	きゅうり、ほうれんそう、オレンジ、にんじん、だいこん、なめこ、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おさつバター	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 241 mg
06 20 土	コーンラーメン 粉ふき芋(青のり) ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間	もやし、ホールコーン缶、にら、ねぎ、生わかめ、あおのり	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 232 mg
08 22 月	健康パン 鶏肉の照焼 菜の花サラダ ころころスープ 果物(デコポン)	健康パン、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、なたね油、片栗粉、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間	デコポン、なばな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、ホールコーン缶、バナナ、パイン缶、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 246 mg
09 25 火	ご飯 グレープフルーツ 鮭の塩麹焼き ひじきの煮物 すまし汁(白菜)	米、健康食パン、砂糖、なたね油	牛乳、キングサーモン、生クリーム、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、いちご、えのきたけ、にんじん、ひじき、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 いちごクリームサンド	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 208 mg
10 24 水	豆乳タンタンメン れんこんきんぴら 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、ねりごま、小麦粉、油、砂糖、ごま油	豆乳、牛乳、豚ひき肉、赤みそ、白ごま、かつお節(削り節)	バナナ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、中華だしの素、中濃ソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 211 mg
12 26 金	ご飯 果物(いよかん) えびチリソース キャベツの中華風サラダ 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、粉糖、ごま油	牛乳、しばえび、卵、バター、しらす干し、白ごま	いよかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、生わかめ、トマトピューレ、しいたけ、にら、にんじん、にんにく、しょうが	穀物酢、みりん、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 バレンタイン・ココアケーキ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 217 mg
13 27 土	ちゃんぽんうどん 南瓜とベーコンの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、ツナ水煮缶、ベーコン(卵・乳不使用)	かぼちゃ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.4 g カルシウム 226 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

旬の食材 なのはな ブロッコリー デコポン はっさく

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も増えてきます。手洗いうがいだけでなく、バランスの取れた食事で風邪に負けない元気な体作りをしましょう！

今月のご当地給食は、16日で東北地方メニューです。

