

平成31年 1月分献立表

(3歳以上児(社福))

| 日 | 曜日 | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉になるもの | 体温や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|----|--|---------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------|--------------|
| 4 | 金 | 御飯 魚の煮付け 付 南瓜 リンゴの つら 味噌汁(わか・豆腐) フルーツみかん | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 牛乳 卵 | 油 黒砂糖 豆腐 ゴマ 砂糖 米 | みかん わか 人参 納豆 南瓜 | 513 | 20.3 |
| 5 | 土 | パン シーフードがら 白菜のつら トマトスープ フルーツバナナ | ・マロニホリタン 麦茶 | ウインナー 鶏肉 卵 チーズ 牛乳 シーフード MIX | 油 ビーンズミックス 砂糖 卵 フォイロ バター 小麦 小 麦 | 麦茶 ビーマンバナナ きゅうり 白 菜 玉葱 | 326 | 16.4 |
| 7 | 月 | 1月の行事食 ごはん(黒ゴマ) 鶏肉の くわ焼 付 里芋 芋 ひじきの煮物 とろみ汁 フルーツバナナ | 七草粥 麦茶 | ・鶏肉 | 鶏粉 花鮫 砂糖 油揚 里 芋 油 小麦 ゴマ 米 | 麦茶 わか 菜 ごぼう 大根 白菜 芋 芋 芋 インゲン 人参 ひじき 青 川 | 469 | 17.2 |
| 8 | 火 | 御飯 麻婆豆腐 中華和え きのコス スープ フルーツオレンジ | いちごバナナ 牛乳 | 牛乳 卵 胡麻油 豚挽 肉 | 仔ゴウス バナナ 卵の素 ゴマ 春雨 濃粉 砂糖 米 | バナナ 万能葱 しめじ えのき 茸 人参 きゅうり なら 玉葱 | 553 | 20.4 |
| 9 | 水 | 根野菜カレー キャベツとリンゴのつら わかみスープ フルーツオレンジ | ・マロニホリタン 麦茶 | 豚挽肉 押麦 | 食パン 砂糖 卵 フォイロ 油 卵 フルーツ じゃがいも 米 | 麦茶 コーン 卵 長葱 わか きゅ うり 人参 リンゴ さつまいも 人参 玉葱 | 525 | 15.6 |
| 10 | 木 | 御飯 オープン焼 豆腐サラダ 味噌 汁(白菜・人参) フルーツバナナ | フルーツヨーグルト 牛乳 | 牛乳 ヨーグルト チーズ た ら | 砂糖 油 米 | 桃缶 バナナ 人参 白菜 コーン ほう れん草 ビーマン しめじ 玉葱 | 526 | 23.8 |
| 11 | 金 | 御飯 肉じゃが(豚肉) モヤと小松 菜のお浸し 味噌汁(白菜・わか) フルーツリンゴ | おしるこ 麦茶 | 糸削 豚肉 | 豆腐 白玉粉 小倉あん 缶 砂糖 油 白濁 じゃがい も 米 | 麦茶 わか 白菜 小松菜 もやし 卵 ビーンズ 人参 玉葱 | 522 | 17.5 |
| 12 | 土 | パン 魚のピカタ 付 マロニホリ 大根の つら 角切り野菜スープ フルーツバナナ | ・濃味ホリタン 牛乳 | 牛乳 ウインナー 鶏肉 バター チーズ 卵 | シガ 芋 バター 油 小麦 | 青川 バナナ MIX バツ 玉葱 葉大 根 大根 | 415 | 21.7 |
| 15 | 火 | 五穀御飯 豆腐ハンバーグ キャベツのゴマ 酢和え 味噌汁(玉葱・人参) フルーツバナナ | 里芋の田楽 牛乳 | 牛乳 卵 鶏挽肉 | 里芋 砂糖 ゴマ 濃粉 バン 粉 油 豆腐 五穀ミックス 米 | バナナ 納豆 キャベツ ブロッコリ 万能 葱 ひじき 玉葱 | 546 | 22.2 |
| 16 | 水 | スパゲティホリタン 菜の花のサラダ カリフラワーのスープ フルーツみかん | おにぎり 牛乳 | 牛乳 シラス ベーコン 卵 粉 チーズ ウインナー | ゴマ 米 バター 油 スパゲティ | みかん 加アワ 菜の花 ビーマン マッシュルーム 人参 玉葱 | 584 | 22.6 |
| 17 | 木 | 御飯 魚の竜田揚げ(アジ) 付 人参の甘 煮 ビーンズ 湯 みぞれ汁 フルーツリンゴ | 蒸しパン 牛乳 | 牛乳 鶏肉 卵 | 油 蒸しパン ミックス ビーンズ 大豆 砂糖 油 濃粉 米 | コーン 大根 長葱 かつお 玉葱 き ゆうり 人参 | 575 | 22.2 |
| 18 | 金 | ちゃんぽんうどん 竹輪の磯辺揚 が揚げ フルーツみかん | ミニチャーハン 麦茶 | 卵 卵 焼くわ 胡麻 油 卵 卵 豚肉 | 米 油 小麦 濃粉 油 卵 | 麦茶 万能葱 長葱 みかん トマト きゅうり もやし 青川 納豆 人 参 玉葱 キャベツ | 551 | 19.4 |
| 19 | 土 | 玉子炒め 野菜のマリネ ホトトギス(鶏肉) フルーツバナナ | スイートホリタン(手作り) 牛乳 | 卵黄 牛乳 鶏肉 小間 卵 | バナナ ミックス バター 砂糖 卵 フォイロ 食パン | さつまいも バナナ 人参 キャベツ 玉葱 きゅうり | 541 | 20.5 |
| 21 | 月 | パセリライス 鶏と冬野菜のクリーム煮 つら(レタス・コーン) フルーツリンゴ | ・お麩のラスク 牛乳 | 牛乳 鶏肉 | 麵 砂糖 油 小麦 バター 米 | コーン きゅうり レタス 人参 玉葱 白菜 バタ | 577 | 21.9 |
| 22 | 火 | 御飯 豆腐と野菜の旨煮 モヤの中華 つら 中華スープ フルーツバナナ | お誕生会 牛乳 | 牛乳 胡麻油 | 砂糖 油 濃粉 豆腐 米 | バナナ 万能葱 わか きゅうり も やし 人参 納豆 菜 玉葱 | 582 | 20.8 |
| 23 | 水 | 御飯 白身魚のガーリック 付 卵 野菜 菜(キャベツ 胡麻草のお浸し 味噌汁(大 根・玉葱) フルーツみかん | ・ジャムサンド 牛乳 | 牛乳 糸削 卵 たら | ブルーベリー ジャム 食パ ン 油揚 油 濃粉 小麦 米 | みかん 玉葱 大根 ほうれん草 人参 キャベツ 卵の王子様 | 527 | 20.6 |
| 24 | 木 | 御飯 回鍋肉 ジャガ芋とコーンのつら スープ(卵・万葱) フルーツリンゴ | ・蒸しパン(リンゴ・ヨーグルト) 牛乳 | 牛乳 ヨーグルト 卵 胡麻 油 豚肉 | じゃがいも 砂糖 油 濃 粉 米 | 万能葱 きゅうり コーン ビーマン 玉 葱 キャベツ | 618 | 21.1 |
| 25 | 金 | 御飯 おろし煮魚 白菜のボン酢和え 味噌汁(サマ芋・ネギ) フルーツみかん | 日本の郷土料理 鶏めし 麦茶 | 鶏肉 小間 | 油 油揚 砂糖 米 | 麦茶 ゴぼう みかん さつまいも 細切昆布 白菜 インゲン 万能葱 大根 | 477 | 17.3 |
| 26 | 土 | パン スパゲティ風オムレツ コールスロー 湯 スープ(インゲン) フルーツバナナ | ・おからと豆腐のフワフワお焼 麦茶 | 胡麻油 ウインナー チーズ 牛乳 卵 | 濃粉 豆腐 おから 砂糖 油 ジャガ芋 | 麦茶 万能葱 バナナ インゲン 人参 キャベツ 玉葱 ビーマン | 305 | 13.8 |
| 28 | 月 | 御飯 ホーケチャップ ・里芋 湯 味噌汁(大 根・菜) フルーツリンゴ | おにぎり(わか) 麦茶 | 卵 豚肉 | ゴマ 里芋 バター 油 小麦 米 | 麦茶 菜 大根 大根 万能葱 マッシュルーム 玉葱 | 520 | 16.7 |
| 29 | 火 | 日本の郷土料理 御飯 ちゃんちゃん 焼き 菜の花の磯和え すまし汁(庄 内麩・ミツバ) フルーツみかん | バナナバナナ 牛乳 | 牛乳 ます | バナナの素 カット庄内麩 砂糖 バター 生揚 油 米 | みかん みつば 川 菜の花 しめ じ 人参 玉葱 キャベツ | 513 | 24.4 |
| 30 | 水 | 御飯 えび玉あんかけ 白菜の甘酢漬 け スープ(モヤ・ネギ) フルーツオレンジ | トナリ 牛乳 | 牛乳 胡麻油 ・ムギ 卵 | 油 バター ベーキングパウダー 小麦 濃粉 砂糖 油 米 | バナナ なら もやし きゅうり 白菜 万能葱 しめじ 昆布 | 572 | 19.7 |
| 31 | 木 | 御飯 マリネ 湯 湯 味噌汁(白菜・ 油揚) フルーツバナナ | ゼリー60(ぶどう) 牛乳 | 牛乳 卵 卵 | ゼリーぶどう 油揚 油 米 | ぶどう 卵 バナナ 白菜 トマト きゅ うり レタス ブロッコリ | 638 | 20.8 |

栄養価平均

エネルギー

521kcal

たんぱく質

19.9g

平成31年 1月分献立表

(離乳完了(社福))

| 日曜日 | 昼食 | 午前おやつ | 午後おやつ | 血や肉になるもの | 体温や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
|-------|---|---------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------------|---|-----------------|--------------|-------|-------|
| 4 金 | 御飯 魚の煮付け 付 南瓜 レンコンの炒め 味噌汁(わか・豆腐) フルーツみかん | ・クワカ 牛乳 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | ワ・あじ 牛乳 | 油 黒砂糖 豆腐 ゴマ 砂糖 米 | みかん わか 人参 絹竹 南瓜 | 474 | 18.1 | | |
| 5 土 | パン シーフードゲラン 白菜の炒め トマトスープ フルーツバナナ | ビスケット 牛乳 | ・マロニスト 麦茶 | ウイナー 鶏肉 卵 チーズ シーフード MIX 牛乳 | 油 ビーンズ ミックス 砂糖 卵 フライパン粉 バター 小麦 | 麦茶 ビーマン バナ きゅうり 白菜 玉葱 | 346 | 16.0 | | |
| 7 月 | 1月の行事食 ごはん(黒ゴマ) 鶏肉のくわ焼 付 里芋 芋 ひじきの煮物 とろみ汁 フルーツ 伊豆 | ・人参せんべい 牛乳 | 七草粥 麦茶 | ・鶏肉 牛乳 | 澱粉 花魁 砂糖 油揚 里芋 油 小麦 ゴマ 米 にんじんセハイ | 麦茶 わか 菜ごぼう 大根 白菜 芋 油揚げ インゲン 人参 ひじき 青りんご | 412 | 16.2 | | |
| 8 火 | 御飯 麻婆豆腐 中華和え きのこスープ フルーツオレンジ | ・ふがし 牛乳 | いちごバナナ 牛乳 | 卵 胡麻油 豚挽肉 牛乳 | イゴソース バナナ のみ ゴマ 春雨 澱粉 砂糖 米 | オレンジ 万能葱 しめじ えのき草 人参 きゅうり なら 玉葱 | 453 | 17.2 | | |
| 9 水 | 根野菜カレー キャベツとリンゴの炒め わかスープ フルーツオレンジ | 卵バナナ 牛乳 | ・マロニスト 麦茶 | 豚挽肉 押麦 牛乳 | 食パン 砂糖 卵 フライパン粉 油 じゃがいも 米 卵バナナ | 麦茶 コーン オレンジ 長葱 わか きゅうり キャベツ レンコン さつまいも 人参 玉葱 | 446 | 13.3 | | |
| 10 木 | 御飯 オープン焼 豆腐サラダ 味噌汁(白菜・人参) フルーツバナナ | ビスケット 牛乳 | フルーツヨーグルト 牛乳 | ヨーグルト チーズ たら 牛乳 | 砂糖 油 米 | 桃缶 バナ 人参 白菜 コーン ほうれん草 ビーマン しめじ 玉葱 | 446 | 19.7 | | |
| 11 金 | 御飯 肉じゃが(豚肉) モヤシと小松菜のお浸し 味噌汁(白菜・わか) フルーツリンゴ | おせんべい 牛乳 | おしるこ 麦茶 | 糸削 豚肉 牛乳 | 豆腐 白玉粉・小倉あん 砂糖 油 白滝 じゃがいも 米 | 麦茶 わか 白菜 小松菜 もやし しょうゆ 人参 玉葱 | 463 | 16.4 | | |
| 12 土 | パン 魚のピカ付 マロニスト 大根の炒め 角切り野菜スープ フルーツバナナ | 卵バナナ 牛乳 | ・磯味噌 ト 牛乳 | ウイナー 鶏肉 ベーコン 粉 チーズ 卵 あじ 牛乳 | ジャガイモ バター 油 小麦 卵バナナ | 青りんご バナ MIX ベジ 玉葱 葉大根 大根 | 390 | 18.1 | | |
| 15 火 | 五穀御飯 豆腐ハンバーグ キャベツのゴマ酢和え 味噌汁(玉葱・ねぎ) フルーツバナナ | ・クワカ 牛乳 | 里芋の田楽 牛乳 | 卵 鶏挽肉 牛乳 | 里芋 砂糖 ゴマ 澱粉 バン粉 油 豆腐 五穀ミックス 米 | バナ 絹竹 キャベツ ほうろ 万能葱 ひじき 玉葱 | 492 | 19.5 | | |
| 16 水 | スパゲティ 肉のサラダ カリフラワーのスープ フルーツみかん | おせんべい 牛乳 | おにぎり 麦茶 | シラス ベーコン 卵 粉 チーズ ウイナー 牛乳 | ゴマ 米 バター 油 スパゲティ | 麦茶 みかん かりフラワー 菜の花 ビーマン マヨネーズ 人参 玉葱 | 457 | 16.3 | | |
| 17 木 | 御飯 魚の竜田揚げ(アジ) 付 人参の甘煮 ビーンズ 炒め みぞれ汁 フルーツリンゴ | ビスケット 牛乳 | 蒸しパン 牛乳 | 鶏肉 ワ・あじ 牛乳 | 油 蒸しパン mix ビーンズ ミックス 大豆 砂糖 油 澱粉 米 | コーン 大根 長葱 納豆 玉葱 きゅうり 人参 | 487 | 18.1 | | |
| 18 金 | ちゃんぽんうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツみかん | ・かぼちゃせんべい 牛乳 | ミニチャー 麦茶 | 卵 ワ 焼くわ 胡麻油 フライパン 豚肉 牛乳 | 米 油 小麦 澱粉 油 かつお かつお じゃがいも | 麦茶 万能葱 長葱 みかん トマト きゅうり もやし 青りんご 絹竹 人参 玉葱 キャベツ | 498 | 18.9 | | |
| 19 土 | 玉子炒め 野菜の味噌汁(鶏肉) フルーツバナナ | ・食べる煮干し 牛乳 | スイートト(手作り) 牛乳 | 卵黄 鶏卵 小間 卵 牛乳 | バナナ ミックス バター 砂糖 卵 フライパン 食パン | さつまいも バナ 人参 キャベツ 玉葱 きゅうり | 454 | 17.8 | | |
| 21 月 | パセリライス 鶏と冬野菜のクリーム煮 炒め(レタス・コーン) フルーツリンゴ | ・クワカ 牛乳 | ・お麩のラスク 牛乳 | ・鶏肉 牛乳 | 麩 砂糖 油 小麦 バター 米 | コーン きゅうり レタス 人参 玉葱 白菜 バナ | 481 | 18.4 | | |
| 22 火 | 御飯 豆腐と野菜の旨煮 モヤシの中華炒め 中華スープ フルーツバナナ | 卵バナナ 牛乳 | お誕生会 牛乳 | 胡麻油 牛乳 | 砂糖 油 澱粉 豆腐 米 卵バナナ | バナ 万能葱 わか きゅうり もやし 人参 かつお 菜 玉葱 | 483 | 16.7 | | |
| 23 水 | 御飯 白身魚の揚げ 付 野菜(キャベツ ほうれん草)のお浸し 味噌汁(大根・玉葱) フルーツみかん | おせんべい 牛乳 | ・ジャムト 牛乳 | 糸削 卵 たら 牛乳 | ブルーベリー ジャム ジャム 食パン 油揚げ 油 澱粉 小麦 米 | みかん 玉葱 大根 ほうれん草 人参 キャベツ ほうろの王子様 | 431 | 16.4 | | |
| 24 木 | 御飯 回鍋肉 ジャガイモとコーンの炒め スープ(卵・玉葱) フルーツリンゴ | ・ふがし 牛乳 | ・蒸しパン(リンゴ・ヨーグルト) 牛乳 | ヨーグルト 卵 胡麻油 豚肉 牛乳 | じゃがいも 砂糖 油 澱粉 米 | 万能葱 きゅうり コーン ビーマン 玉葱 キャベツ | 522 | 18.4 | | |
| 25 金 | 御飯 おろし煮魚 白菜のほうろ酢和え 味噌汁(ジャガイモ・ねぎ) フルーツみかん | ・かぼちゃせんべい 牛乳 | 日本の郷土料理 鶏めし 麦茶 | 鶏卵 小間 さわら 牛乳 | 油 油揚げ 砂糖 米 かぼちゃセハイ | 麦茶 ごぼう みかん さつまいも 細切昆布 白菜 インゲン 万能葱 大根 | 403 | 14.3 | | |
| 26 土 | パン スパゲティ風 コルスロー 炒め(インゲン) フルーツバナナ | ビスケット 牛乳 | ・おからと豆腐の揚げ焼 麦茶 | 胡麻油 ウイナー チーズ 卵 牛乳 | 澱粉 豆腐 おから 砂糖 油 ジャガイモ | 麦茶 万能葱 バナ インゲン 人参 キャベツ 玉葱 ビーマン | 323 | 13.4 | | |
| 28 月 | 御飯 ほうろ酢 付 里芋 炒め 味噌汁(大根・菜) フルーツリンゴ | ・ふがし 牛乳 | おにぎり(わか) 麦茶 | ワ 豚肉 牛乳 | ゴマ 里芋 バター 油 小麦 米 | 麦茶 葉大根 大根 万能葱 マヨネーズ 玉葱 | 444 | 14.4 | | |
| 29 火 | 日本の郷土料理 御飯 ちゃんちゃん焼き 菜の花の磯和え すまし汁(庄内麩・ミツバ) フルーツみかん | ふかし芋 牛乳 | バナナバナナ 牛乳 | ます 牛乳 | バナナの素 かつお 庄内麩 砂糖 バター 生揚げ 油 米 | みかん みつば 菜の花 しめじ 人参 玉葱 キャベツ さつまいも | 434 | 18.5 | | |
| 30 水 | 御飯 えび玉あんかけ 白菜の甘酢漬け スープ(モヤシ・コーン) フルーツオレンジ | ・食べる煮干し 牛乳 | トナツ 牛乳 | 胡麻油 味噌 卵 牛乳 | 油 バター ベーコン バター 小麦 澱粉 砂糖 油 米 | オレンジ なら もやし きゅうり 白菜 万能葱 しめじ 昆布 | 472 | 16.8 | | |
| 31 木 | 御飯 じゃがいも 炒め 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツバナナ | ・のりわかめせんべい 牛乳 | ゼリー60(ぶどう) 牛乳 | 卵 卵 牛乳 | ゼリーぶどう 油揚げ 油 米 のりわかめセハイ | ぶどう 卵 バナ 白菜 トマト きゅうり レタス | 488 | 15.6 | | |
| 栄養価平均 | | | | | | | エネルギー | 448kcal | たんぱく質 | 16.9g |

平成31年 1月分献立表

(3歳未満児(社福))

| 日 | 曜日 | 昼食 | 午前おやつ | 午後おやつ | 血や肉になるもの | 体温や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|----|--|---------------|---------------------|----------------------------|-------------------------------------|---|-----------------|--------------|
| 4 | 金 | 御飯 魚の煮付け 付 南瓜 レコンの炒め 味噌汁(わか・豆腐) フルーツみかん | ・クッキー 牛乳 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | ツナ・あじ 牛乳 | 油 黒砂糖 豆腐 ゴマ 砂糖 米 | みかん わか 人参 絹竹 南瓜 | 524 | 19.8 |
| 5 | 土 | パン シーフードグラタン 白菜の炒め トマトスープ フルーツパン | ビスケット 牛乳 | ・マカロニパスタ 麦茶 | ウイナー 鶏肉 卵 チーズ シーフード MIX 牛乳 | 油 ビーンズミックス 砂糖 卵・アヲ油 バター 小麦 | 麦茶 ビーンズ パン きゅうり 白菜 玉葱 | 357 | 17.1 |
| 7 | 月 | 1月の行事食 ごはん(黒ゴマ) 鶏肉のくわ焼 付 里芋汁 ひじきの煮物 とろみ汁 フルーツ汁 | ・人参せんべい 牛乳 | 七草粥 麦茶 | ・鶏肉 牛乳 | 澱粉 花魁 砂糖 油 揚げ 里芋 油 小麦 ゴマ 米 にんじん せむし | 麦茶 わか 菜ゴボウ 大根 白菜 絹竹 卵 イング 人参 ひじき 青りんご | 462 | 17.8 |
| 8 | 火 | 御飯 麻婆豆腐 中華和え きのこスープ フルーツパン | ・ふがし 牛乳 | いちごパン 牛乳 | 卵 胡麻油 豚挽肉 牛乳 | イゴツス パン 卵の素 ゴマ 春雨 澱粉 砂糖 米 | パン 万能葱 しめじ えのき草 人参 きゅうり なら 玉葱 | 509 | 18.8 |
| 9 | 水 | 根野菜カレー キャベツとリンゴの炒め わかスープ フルーツパン | 卵・ロ 牛乳 | ・マカロニパスタ 麦茶 | 豚挽肉 押麦 牛乳 | 食パン 砂糖 卵・アヲ油 油 卵・ロ じゃがいも 米 | 麦茶 コーン 卵 長葱 わか きゅうり キャベツ レコン さつまいも 人参 玉葱 | 510 | 15.2 |
| 10 | 木 | 御飯 オープン焼 豆腐サラダ 味噌汁(白菜・人参) フルーツパン | ビスケット 牛乳 | フルーツヨーグルト 牛乳 | ヨーグルト チーズ たら 牛乳 | 砂糖 油 米 | 桃 卵 パン 人参 白菜 コーン ほうれん草 ビーンズ しめじ 玉葱 | 491 | 20.7 |
| 11 | 金 | 御飯 肉じゃが(豚肉) モヤシと小松菜のお浸し 味噌汁(白菜・わか) フルーツリンゴ | おせんべい 牛乳 | おしるこ 麦茶 | 糸削・豚肉 牛乳 | 豆腐 白玉粉・小倉あん 砂糖 油 白滝 じゃがいも 米 | 麦茶 わか 白菜 小松菜 もやし しょうゆ 人参 玉葱 | 506 | 17.1 |
| 12 | 土 | パン 魚のじか付 マカロニ 大根の炒め 角切り野菜スープ フルーツパン | 卵・ロ 牛乳 | ・味噌パスタ 牛乳 | ウイナー 鶏肉 ベーコン 粉 チーズ 卵・あじ 牛乳 | じゃがいも バター 油 小麦 卵 粉 | 青りんご パン MIX 玉葱 菜 大根 大根 | 403 | 19.3 |
| 15 | 火 | 五穀御飯 豆腐ハンバーグ キャベツのゴマ酢和え 味噌汁(玉葱・ねぎ) フルーツパン | ・クッキー 牛乳 | 里芋の田楽 牛乳 | 卵 鶏挽肉 牛乳 | 里芋 砂糖 ゴマ 澱粉 パン 粉 油 豆腐 五穀ミックス 米 | パン 絹竹 キャベツ 大根 万能葱 ひじき 玉葱 | 502 | 20.3 |
| 16 | 水 | パン ケチャップ 菜の花のサラダ カリフラワーのスープ フルーツみかん | おせんべい 牛乳 | おにぎり 麦茶 | ソーセージ 卵 粉 チーズ 牛乳 | ゴマ 米 バター 油 卵 ケチャップ | 麦茶 みかん かりフラワー 菜の花 ビーンズ マッシュルーム 人参 玉葱 | 481 | 17.2 |
| 17 | 木 | 御飯 魚の竜田揚げ(アヲ) 付 人参の甘煮 ビーンズ 炒め みぞれ汁 フルーツリンゴ | ビスケット 牛乳 | 蒸しパン 牛乳 | 鶏肉 ツナ・あじ 牛乳 | 油 蒸しパン mix ビーンズ ミックス 大豆 砂糖 油 澱粉 米 | コーン 大根 長葱 かり草 玉葱 きゅうり 人参 | 538 | 20.0 |
| 18 | 金 | ちゃんぽんうどん 竹輪の磯辺揚げ 炒め フルーツみかん | ・かぼちゃせんべい 牛乳 | ミニチャー 麦茶 | 卵 ツナ 焼くわ 胡麻油 卵 粉 豚肉 牛乳 | 米 油 小麦 澱粉 油 卵 粉 じゃがいも | 麦茶 万能葱 長葱 みかん トマト きゅうり もやし 青りんご 絹竹 人参 玉葱 キャベツ | 524 | 19.5 |
| 19 | 土 | 玉子サンド 野菜のマネボト(鶏肉) フルーツパン | ・食べる煮干し 牛乳 | スイートポテト(手作り) 牛乳 | 卵黄 鶏卵小間 卵 牛乳 | パン mix ミックス バター 砂糖 卵・アヲ油 食パン | さつまいも パン 人参 キャベツ 玉葱 きゅうり | 473 | 18.8 |
| 21 | 月 | パン ケチャップ 鶏と冬野菜のクリーム煮 炒め (じゃがいも・コーン) フルーツリンゴ | ・クッキー 牛乳 | ・お麩のラスク 牛乳 | ・鶏肉 牛乳 | 麩 砂糖 油 小麦 バター 米 | コーン きゅうり レん 人参 玉葱 白菜 卵 | 528 | 19.7 |
| 22 | 火 | 御飯 豆腐と野菜の旨煮 モヤシの中華炒め 中華スープ フルーツパン | 卵・ロ 牛乳 | お誕生会 牛乳 | 胡麻油 牛乳 | 砂糖 油 澱粉 豆腐 米 卵 粉 | パン 万能葱 わか きゅうり もやし 人参 かり草 玉葱 | 542 | 18.8 |
| 23 | 水 | 御飯 白身魚の揚げ 付 野菜(キャベツ・れん草)のお浸し 味噌汁(大根・玉葱) フルーツみかん | おせんべい 牛乳 | ・ジャムパン 牛乳 | 糸削 卵 たら 牛乳 | ブルーベリージャム ジャム 食パン 油揚げ 油 フルーツ粉 米 | みかん 玉葱 大根 ほうれん草 人参 キャベツ かりの王子様 | 475 | 18.0 |
| 24 | 木 | 御飯 回鍋肉 ジョウサイとコーンの炒め スープ(卵・万葱) フルーツリンゴ | ・ふがし 牛乳 | ・蒸しパン(リンゴ・ヨーグルト) 牛乳 | ヨーグルト 卵 胡麻油・豚肉 牛乳 | じゃがいも 砂糖 油 澱粉 米 | 万能葱 きゅうり コーン ビーンズ 玉葱 キャベツ | 571 | 19.5 |
| 25 | 金 | 御飯 おろし煮魚 白菜のホン酢和え 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツみかん | ・かぼちゃせんべい 牛乳 | 日本の郷土料理 鶏めし 麦茶 | 鶏卵小間 さわら 牛乳 | 油 油揚げ 砂糖 米 じゃがいも | 麦茶 ゴボり みかん さつまいも 絹竹 昆布 白菜 イング 万能葱 大根 | 456 | 16.1 |
| 26 | 土 | パン スティック風私製 コーンスープ スープ(インゲン) フルーツパン | ビスケット 牛乳 | ・おからと豆腐のフクリお焼 麦茶 | 胡麻油 ウイナー チーズ 卵 牛乳 | 澱粉 豆腐 おから 砂糖 油 ジョウサイ | 麦茶 万能葱 パン イング 人参 キャベツ 玉葱 ビーンズ | 335 | 14.4 |
| 28 | 月 | 御飯 ケチャップ・里芋炒め 味噌汁(大根・菜) フルーツリンゴ | ・ふがし 牛乳 | おにぎり(わか) 麦茶 | ツナ・豚肉 牛乳 | ゴマ 里芋 バター 油 小麦 米 | 麦茶 菜大根 大根 万能葱 マッシュルーム 玉葱 | 498 | 16.1 |
| 29 | 火 | 日本の郷土料理 御飯 ちゃんちゃん焼き 菜の花の磯辺和え すまし汁(庄内麩・ミツバ) フルーツみかん | ふかし芋 牛乳 | パン(リンゴ) 牛乳 | ます 牛乳 | パン 卵の素 かつ庄内麩 砂糖 バター 生揚げ 油 米 | みかん みつば 菜の花 しめじ 人参 玉葱 キャベツ さつまいも | 500 | 22.4 |
| 30 | 水 | 御飯 えび玉あんかけ 白菜の甘酢漬 スープ(キャベツ・ニラ) フルーツパン | ・食べる煮干し 牛乳 | ドーナツ 牛乳 | 胡麻油・粒 卵 牛乳 | 油 バター ベーキングパウダー 小麦 澱粉 砂糖 油 米 | リンゴ なら もやし きゅうり 白菜 万能葱 しめじ 昆布 | 524 | 18.4 |
| 31 | 木 | 御飯 炒め物 レん草 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツパン | ・のりわかめせんべい 牛乳 | ゼリー60(ぶどう) 牛乳 | 卵 炒め 牛乳 | ゼリーぶどう 油揚げ 油 米 のりわかめ せむし | ぶどう 卵 パン 白菜 トマト きゅうり レん草 卵 | 561 | 17.4 |
| | | 栄養価平均 | | エネルギー | | たんぱく質 | | 18.4g | |

平成31年 1月分献立表

(未満・卵厳格禁(社福))

| 日 | 曜日 | 昼食 | 午前おやつ | 午後おやつ | 血や肉になるもの | 体温や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|----|--|---------------|---------------------|----------------------------|------------------------------------|---|-----------------|--------------|
| 4 | 金 | 御飯 魚の煮付け 付 南瓜 レンコンの炒め 味噌汁(わか・豆腐) フルーツみかん | ・クッキー 牛乳 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 卵・あじ 牛乳 | 油 黒砂糖 豆腐 ゴマ 砂糖 米 | みかん わか 人参 納豆 南瓜 | 503 | 19.8 |
| 5 | 土 | パン シーフードグラタン 白菜の炒め トマトスープ フルーツバナナ | ビスケット 牛乳 | ・マカニシト 麦茶 | ウイナー 鶏肉 チーズ シーフード MIX 牛乳 | 油 ビーンズ ミックス 砂糖 カレー粉 バン粉 バター 小麦 食パン | 麦茶 ビーンズ バナナ きゅうり 白菜 玉葱 | 464 | 20.0 |
| 7 | 月 | 1月の行事食 ごはん(黒ゴマ) 鶏肉のくわ焼 付 里芋 揚げ ひじきの煮物 とろみ汁 フルーツイチゴ | ・人参せんべい 牛乳 | 七草粥 麦茶 | ・鶏肉 牛乳 | 濃粉 花魁 砂糖 油揚げ 里芋 油 小麦 ゴマ 米 にんじん せむし | 麦茶 かつ 葉 ゴぼう 大根 白菜 梅 酢 イケダ 人参 ひじき 醤油 | 462 | 17.8 |
| 8 | 火 | 御飯 麻婆豆腐 中華和え きのこのスープ フルーツオレンジ | ・ふがし 牛乳 | いちごバナナ 牛乳 | 胡麻油 豚挽肉 牛乳 | 仔ゴウソス バナナ の素 ゴマ 春雨 濃粉 砂糖 米 | カツ 万能葱 しめじ えのき草 人参 きゅうり たら 玉葱 | 501 | 18.2 |
| 9 | 水 | 根野菜カレー キャベツとリンゴの炒め わかスープ フルーツオレンジ | 丸ボーロ 牛乳 | ・マカニシト 麦茶 | 豚挽肉 押麦 牛乳 | 食パン 砂糖 卵 バター 油 カレー粉 じゃがいも 米 | 麦茶 コーン カレーの王子様 オレンジ 長葱 かつ 玉葱 | 490 | 15.4 |
| 10 | 木 | 御飯 オープン焼 豆腐サラダ 味噌汁(白菜・人参) フルーツバナナ | ビスケット 牛乳 | フルーツヨーグルト 牛乳 | ヨーグルト チーズ たら 牛乳 | 砂糖 油 米 | 桃 バナナ 人参 白菜 コーン ほうれん草 ビーンズ しめじ 玉葱 | 491 | 20.7 |
| 11 | 金 | 御飯 肉じゃが(豚肉) モヤと小松菜のお浸し 味噌汁(白菜・わか) フルーツリンゴ | おせんべい 牛乳 | おしるこ 麦茶 | 糸削 豚肉 牛乳 | 豆腐 白玉粉 小倉あん 砂糖 油 白滝 じゃがいも 米 | 麦茶 わか 白菜 小松菜 もやし しょうゆ 人参 玉葱 | 506 | 17.1 |
| 12 | 土 | パン 魚のムニエル 付 マカニシト 大根の炒め 角切り野菜スープ フルーツバナナ | 丸ボーロ 牛乳 | ・磯味おしるこ 牛乳 | ウイナー 鶏肉 ベーコン 粉 チーズ ミックス 牛乳 | ジャガイモ 油 バター 油 小麦 食パン | 青りんご バナナ MIX 玉葱 葉 大根 大根 | 520 | 24.1 |
| 15 | 火 | 五穀御飯 豆腐ハンバーグ キャベツのゴマ酢和え 味噌汁(玉葱・納豆) フルーツバナナ | ・クッキー 牛乳 | 里芋の田楽 牛乳 | 鶏肉 鶏挽肉 牛乳 | 里芋 砂糖 ゴマ 濃粉 バン粉 油 豆腐 五穀ミックス 米 | バナナ 納豆 キャベツ ほうれん草 万能葱 ひじき 玉葱 | 500 | 20.6 |
| 16 | 水 | スパゲティ付サラダ 菜の花のサラダ カリフラワーのスープ フルーツみかん | おせんべい 牛乳 | おにぎり 麦茶 | 鶏肉 ベーコン 粉 チーズ 牛乳 | ゴマ 米 バター 油 スパゲティ | 麦茶 みかん かりフラワー 菜の花 ビーンズ マヨネーズ 人参 玉葱 | 449 | 16.6 |
| 17 | 木 | 御飯 魚の竜田揚げ(アジ) 付 人参の甘煮 ビーンズ 炒め みぞれ汁 フルーツリンゴ | ビスケット 牛乳 | 蒸しパン 牛乳 | 鶏肉 卵・あじ 牛乳 | 油 蒸しパン mix ビーンズ ミックス 大豆 砂糖 油 濃粉 米 | コーン 大根 長葱 ほうれん草 玉葱 きゅうり 人参 | 538 | 20.0 |
| 18 | 金 | ちゃんぽんうどん 魚の磯辺揚げ 付 フルーツみかん | ・かぼちゃせんべい 牛乳 | ミニチャーハン 麦茶 | 鶏肉 かつ 胡麻油 アジ 豚肉 牛乳 | 米 油 小麦 濃粉 油 かつ かつ じゃがいも | 麦茶 万能葱 長葱 みかん トマト きゅうり もやし 青りんご 納豆 人参 玉葱 キャベツ | 491 | 24.0 |
| 19 | 土 | オムレツ(2品) 野菜のマリネ お浸し(鶏肉) フルーツバナナ | ・食べる煮干し 牛乳 | スイートポテト(手作り) 牛乳 | 鶏肉 小間 卵 牛乳 | バナナ ミックス バター 砂糖 卵 バター 油 小麦 食パン | さつまいも バナナ 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 | 513 | 20.2 |
| 21 | 月 | パエリア 鶏と冬野菜のクリーム煮 炒め(レタス・コーン) フルーツリンゴ | ・クッキー 牛乳 | ・お麩のラスク 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | 麵 砂糖 油 小麦 バター 米 | コーン きゅうり レタス 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 | 528 | 19.7 |
| 22 | 火 | 御飯 豆腐と野菜の旨煮 モヤの中華炒め 中華スープ フルーツバナナ | 丸ボーロ 牛乳 | お誕生会 牛乳 | 鶏挽肉 胡麻油 牛乳 | 砂糖 油 濃粉 豆腐 米 | バナナ 万能葱 かつ 玉葱 もやし 人参 ほうれん草 玉葱 | 544 | 18.7 |
| 23 | 水 | 御飯 白身魚のオーブン焼き 付 野菜(キャベツ・れんこん)のお浸し 味噌汁(大根・玉葱) フルーツみかん | おせんべい 牛乳 | ・ジャムサンド 牛乳 | 糸削 たら 牛乳 | ブルーベリー ジャム ジャム 食パン 油揚げ 油 米 | みかん 玉葱 大根 ほうれん草 人参 キャベツ カレーの王子様 | 442 | 17.7 |
| 24 | 木 | 御飯 回鍋肉 ジャガイモとコーンの炒め 中華スープ(白菜) フルーツリンゴ | ・ふがし 牛乳 | ・蒸しパン(リンゴ・ヨーグルト) 牛乳 | ヨーグルト 胡麻油 豚肉 牛乳 | じゃがいも 砂糖 油 濃粉 米 | 白菜 きゅうり コーン ビーンズ 玉葱 キャベツ | 546 | 17.5 |
| 25 | 金 | 御飯 おろし煮魚 白菜のホン酢和え 味噌汁(アスパラ・ネギ) フルーツみかん | ・かぼちゃせんべい 牛乳 | 日本の郷土料理 鶏めし 麦茶 | 鶏肉 小間 さわら 牛乳 | 油 油揚げ 砂糖 米 かつ かつ | 麦茶 ゴぼう みかん さつまいも 細切昆布 白菜 イケダ 万能葱 大根 | 456 | 16.1 |
| 26 | 土 | パン 魚のムニエル コールスロー 炒め(インゲン) フルーツバナナ | ビスケット 牛乳 | ・おからと豆腐のフワフワ焼 麦茶 | 胡麻油 ウイナー 粉チーズ ミックス 牛乳 | 濃粉 豆腐 おから 砂糖 油 バター 油 小麦 食パン | 麦茶 万能葱 バナナ 玉葱 イケダ 人参 キャベツ | 401 | 19.1 |
| 28 | 月 | 御飯 ほうろくチャップ・里芋炒め 味噌汁(大根・葉) フルーツリンゴ | ・ふがし 牛乳 | おにぎり(わか) 麦茶 | 卵・豚肉 牛乳 | ゴマ 里芋 バター 油 小麦 米 | 麦茶 葉 大根 大根 万能葱 マヨネーズ 玉葱 | 477 | 16.1 |
| 29 | 火 | 日本の郷土料理 御飯 ちゃんちゃん焼き 菜の花の磯辺え すまし汁(庄内麩・ミツバ) フルーツみかん | ふかし芋 牛乳 | バナナバナナ 牛乳 | ます 牛乳 | バナナ の素 かつ 庄内麩 砂糖 バター 生揚げ 油 米 | みかん みつば 菜の花 しめじ 人参 玉葱 キャベツ さつまいも | 485 | 20.2 |
| 30 | 水 | 御飯 鶏チキン 白菜の甘酢漬け スープ(モヤ・ニラ) フルーツオレンジ | ・食べる煮干し 牛乳 | ドーナツ 牛乳 | 胡麻油 鶏肉 牛乳 | 油 べーキングパウダー 砂糖 バター 小麦 米 | オレンジ たら もやし きゅうり 白菜 昆布 | 518 | 16.8 |
| 31 | 木 | 御飯 揚げうどん 味噌汁(白菜・油揚げ) フルーツバナナ | ・のりわかめせんべい 牛乳 | ゼリー60(ぶどう) 牛乳 | ウイナー かつ 牛乳 | ゼリーぶどう 油揚げ 油 米 のりわかめ せむし | ぶどう ほうろく バナナ 白菜 トマト きゅうり レタス | 550 | 16.2 |

栄養価平均

エネルギー

495kcal

たんぱく質

18.8g



食育だより

2019



あけましておめでとうございます

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。

「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



お風呂は
食後1時間あけて



食後は胃や腸に血液を
集中させ「消化」を促す時間



夕食後すぐに入浴すると、血流が良くなる分、血液が消化器官に流れにくくなり、消化不良を起こす可能性があります。
胃腸の「消化」を妨げることのないよう、食後1時間はおいてから入浴するのが理想的です。



<1月> 食の行事



- 7日/七草がゆ
- 11日/鏡開き



鏡餅を小さく切って(割って)、みんなで食べ、健康を祈る行事。



- 17日/おむすびの日



阪神淡路大震災の際「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。



口種まき：アスパラ



- 収穫：キャベツ・小松菜・法連草
ブロッコリー・ごぼう・人参



旬（しゅん）の食材を積極的に食べましょう

冬



日本の四季と四季折々の旬（しゅん）の食べ物は、体とおおいに関係しています。

春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜には体を温めてくれる働きがあります。