

日／曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 木	<div>元旦</div> <div></div>				
2 ／ 金					
3 ／ 土					
5 ／ 月	ツナと高野豆腐の ドライカレー さつま芋の甘煮 わかめスープ	米／三温糖／ごま油	ツナ缶／高野豆腐／わかめ	切干大根／人参／いんげん／ コーンホール／しめじ／大蒜／ レモン／長葱	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.7 g
6 ／ 火	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖／ごま／ ごま油／さつま芋	かじき	大根／人参／小松菜／玉葱	エネルギー 316 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.1 g
7 ／ 水	ご飯 ツナじゃが 春雨スープ	米／じゃが芋／糸こんにゃく／ 米ぬか油／三温糖／春雨／ごま 油	ツナ缶	玉葱／人参／いんげん／白菜	エネルギー 296 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 0.4 g
8 ／ 木	ご飯 回鍋肉 味噌汁（南瓜・白菜）	米／米ぬか油／三温糖	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／か ぼちゃ／白菜	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.0 g
9 ／ 金	そばろごはん 野菜の煮物 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	米／三温糖／ごま／米ぬか油／ 里芋	鶏肉／油揚げ	生姜／ほうれん草／人参／干し 椎茸／いんげん／キャベツ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.2 g
10 ／ 土	ご飯 魚のステーキ 小松菜の煮浸し 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／じゃが芋	かじき／油揚げ	玉葱／小松菜／人参／しめじ／ キャベツ	エネルギー 328 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.0 g
12 ／ 月	<div>成人の日</div> <div></div>				
13 ／ 火	ご飯 鶏肉のから揚げ キュービックベジタブル 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	鶏肉／油揚げ	生姜／キャベツ／人参／コーン ホール／いんげん／かぶ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
14 ／ 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋	鮭／わかめ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.2 g
15 ／ 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	豚肉	生姜／人参／玉葱／大根／ごぼ う／白菜／長葱	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
16 ／ 金	鮭のピラフ ポテトきんぴら わかめスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／三温 糖／ごま油	鮭／無添加ベーコン／わかめ	コーンホール／玉葱／ピーマン ／しめじ／人参／長葱	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.0 g
17 ／ 土	肉味噌そうめん ジャーマンポテト コンソメスープ	そうめん／三温糖／じゃが芋／ 米ぬか油	豚肉／無添加ウインナー／わか め	長葱／干し椎茸／人参／大蒜／ きゅうり／玉葱／キャベツ	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.3 g
★仕入れの都合等により、 食材を変更する場合があります。ご了承ください		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 327 kcal		タンパク質 13.5 g
			脂 質 6.7 g		食塩相当量 1.2 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／さつま芋	豚肉／豆腐	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.3 g
20 ／ 火	ご飯 ツナコロッケ パンサンスーソテー 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油／ごま油／三温糖	ツナ缶／豆腐／わかめ	玉葱／キャベツ／もやし／人参	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.3 g
21 ／ 水	ご飯 白身魚のねぎソース 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油 ／三温糖／じゃが芋	白身魚／油揚げ／大豆水煮	生姜／長葱／人参／いんげん／ キャベツ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.4 g
22 ／ 木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋	鶏肉／油揚げ／わかめ	梅干し／白菜／人参／しめじ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.4 g
23 ／ 金	ご飯 味噌バター肉じゃが 味噌汁 （ほうれん草・豆腐）	米／米ぬか油／じゃが芋／バ ター	鶏肉／豆腐	人参／玉葱／コーンホール／絹 さや／ほうれん草	エネルギー 305 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.2 g
24 ／ 土	ベーコンひじきごぼうの 炊き込みご飯 マカロニサラダ 実だくさん汁	米／マカロニ／じゃが芋	無添加ベーコン	ごぼう／人参／きゅうり／コー ンホール／大根／白菜／長葱	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.3 g
26 ／ 月	ご飯 かじきのから揚げ 切干大根の炒め煮 味噌汁（白菜・油揚げ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	かじき／油揚げ	生姜／切干大根／人参／干し椎 茸／いんげん／白菜	エネルギー 351 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.0 g
27 ／ 火	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋のバター焼き 味噌汁（大根・わかめ）	米／米ぬか油／さつま芋／バ ター	鶏肉／無添加ベーコン／わかめ	ブロッコリー／大根	エネルギー 351 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 ／ 水	ご飯 かぼちゃコロッケ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 （玉葱・麩・わかめ）	米／三温糖／パン粉／米ぬか油 ／麩	無添加ハム／わかめ	かぼちゃ／玉葱／小松菜／キャ ベツ／人参／コーンホール	エネルギー 372 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.4 g
29 ／ 木	吉野の鶏飯 さつま芋のオレンジ煮 ワンタンスープ	米／米ぬか油／三温糖／ウェー ブワントン	鶏肉	ごぼう／大蒜／オレンジジュー ス／人参／白菜／もやし	エネルギー 379 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 4.2 g 食塩相当量 0.8 g
30 ／ 金	ご飯 魚の香味焼き リヨネーズポテト 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／じゃが芋／米ぬか油	鮭／無添加ベーコン	玉葱／大蒜／キャベツ／えのき 茸	エネルギー 308 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.2 g
31 ／ 土	きのこのボロネーゼうどん さつま芋グラッセ コンソメスープ	うどん／オリーブ油／三温糖／ さつま芋	豚肉／わかめ	しめじ／舞茸／玉葱／大蒜／ キャベツ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.8 g
★仕入れの都合等により、 食材を変更する場合があります。ご了承ください		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 327 kcal		タンパク質 13.5 g
			脂 質 6.7 g		食塩相当量 1.2 g

食のお悩みQ&A

おやつ

の

じょうずな

選び方

子どものおやつは、3食だけでは不足するエネルギーを補うための第4の食事と考えられています。そのため、おにぎりなど炭水化物を中心に、次の食事に影響がない量をとるのが適切です。市販のおやつの場合は、砂糖や油脂が多いものは避け、甘くないせんべいやビスケットを選びましょう。