

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に いるもの	血や肉や骨 にいいもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	土	鶏とほうじ 七草大根 おかめのみと汁	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	ごはん	鶏の肉 油あげ	いんげん、人参 七草大根、 おかめ、玉ねぎ	558 23.4
3	月	マーボー丼 (ペリカのカラサダ) かぶのスープ パイン	牛乳 お茶 きなこボロ	ごはん バター 小麦粉 ごま	豚ひき肉 ツツ、ベーコン そば粉	モヤシ、長ねぎ ペリカ、ごぼう かぶ、人参、パイン	581 18.4
4	火	オムライス フロウリーのサラダ クリームシチュー リンゴ	牛乳 お茶 フルーツサンド	ごはん バナナ ビスビス	鶏の肉 卵、ベーコン 生クリーム	玉ねぎ、人参、コーン カレー、トマト いんげん、リンゴ パイン、黄桃	573 15.1
5	水	*1 煮こみうどん 野菜炒め バナナ	牛乳 牛乳 おにぎり	うどん	鶏胸肉 かぶ、油あげ 豚肩ロース	ほうれん草、長ねぎ 人参、人参、人参 玉ねぎ、モヤシ シ、バナナ	595 19.0
6	木	茶めし おでん きゅうりとわかめの酢のもの おかん	牛乳 牛乳 野菜チップス	ごはん ちくちく 油	はんぺん 揚げパン 卵	こんにゃく、大根 わかめ、きゅうり かん、かぼちゃ はんぺん	603 20.9
7	金	ごはん 炒りごり ほうれん草ごまあえ 石狩汁	牛乳 焼きたまご	ごはん 中華麺 じゃが芋	鶏の肉 魚 豚肩ロース	ごぼう、人参 いんげん、ごぼう ほうれん草、玉ねぎ 大根、人参、人参	584 23.9
8	土	ハムエッグドック エリンギとベーコンのステーキ 洋梨	ゼリー 牛乳 クッキー	パン	卵 ハム ベーコン	エリンギ、玉ねぎ 人参、洋梨	575 18.1
10	月	ドライカレー ユーニサラダ 豆腐のスープ 黄桃	牛乳 お茶 ポテトボール	ごはん、バター マヨネーズ 上新粉、油 じゃが芋	豚の肉 ひき肉 卵、豆腐	玉ねぎ、人参、トマト ピーマン、コーン きゅうり、きゅうり きゅうり、黄桃	603 18.3
11	火	ごはん 魚のソリやき 大根のサラダ キャベツのみと汁	ヨーグルト 牛乳 ももろパン	ごはん 白玉粉	かじき カンパマ チーズ 油あげ	大根、人参 人参、きゅうり キャベツ、コーン	584 23.0
12	水	スープパスタ かんじんのサラダ ポルポワインナー パイナップル	牛乳 お茶 ヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	ベーコン 豚肩ロース ウィンナー	玉ねぎ、人参 ピーマン、かんじん きゅうり、パプリカ	594 17.0
13	木	ひじきごはん 和風サラダ なめこのみと汁 キウイフルーツ	牛乳 牛乳 アップルパイ	ごはん バター	豚肩ロース 油あげ、ちくちく 豆腐、卵	人参、きゅうり きゅうり、わかめ、人参 ほうれん草、人参、人参 キウイフルーツ	582 18.0
14	金	クロックサンド マカロニサラダ 春雨スープ おかん	牛乳 お茶 おにぎり	パン、じゃが芋 マカロニ ごはん	ひき肉 豚肩ロース 鶏の肉 油あげ	キャベツ、コーン きゅうり、玉ねぎ 人参、人参、人参 人参、人参、人参	601 17.7
20	木	おもちつき きゅうりとわかめの酢のもの 戻りのおでん おかん	—— りん	おもち あん	鶏胸肉 きん粉、納豆 かまぼこ	大根、きゅうり 人参、人参 人参、人参、人参	604 21.8
25	火	お誕生日会 ~愛情弁当の日~	牛乳 ワッフル	小麦粉 砂糖	卵 牛乳 バタークリーム	——	409 14.8

〈今月の変更メニュー〉

*1 19日 → みと煮こみうどん

*2 19日 → ジャムクッキー

日本人の暮らしと古くから深いつながりがあるお餅は、同量のごはんよりエネルギーや栄養価が高いです。

また、ゆっくり消化されるので運動前にお餅を食べると、今年の冬はお餅を食べると元気に過ごせます。



煮こみうどんの作り方 大人2人、子ども2人分

〈材料〉

- ゆでうどん 2玉半
- 鶏胸肉 40g (1cmの厚さ)
- 大根 1/2本 (1cmの厚さ)
- 人参 1/4本
- 油あげ 1/3枚 (1cm x 2cmの厚さ)
- だし 48 (戻し粉にスズ)
- 長ねぎ 1/2本 (斜め厚切)
- ほうれん草 40g (斜め厚切)
- ねぎ 1/3本 (斜め厚切)

〈作り方〉

- 鍋に水と①の調味料を入れて煮る。
 - 沸騰したら所々鶏胸肉を入れ、火が通ったら②と③を加える。
 - 最後に④を加えて再び沸騰したら完成!
- ⑤ 砂糖 大さじ1
⑥ お醤油 大さじ1
⑦ しょうゆ 大さじ3
⑧ だし 小さじ1