

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	木	ハンバーグサンド ブロッコリーとひじきのサラダ じゃが等のスープ	牛乳 お茶 おにぎり	パン 油 マヨネーズ ごはん	合ひき肉 卵、牛乳	人参、玉ねぎ、 レタス、ブロッコリー 芽ひじき、じゃが芋	589 19.1
2 16	金	ごはん えびの包みあげ 五目白和え キャバツと豚こま汁	牛乳 にゅうめん	ごはん 油 ごまペースト ひやむぎ	えび 油あげ 豆腐 豚肩ロース	しいたけ、長ねぎ いんげん、人参、 白滝、芽ひじき キャバツ、万能ねぎ	583 19.7
3 17	土	ホットドック いんげんとコーンのソテー ピーチヨーグルト	プリン 牛乳 おせんべい	パン バター	ウィンナー ベーコン ヨーグルト	キャバツ、 いんげん、 黄桃	591 20.5
5 19	月	かやくませごはん 肉じゃが なめこのみそ汁 洋梨	牛乳 牛乳 バウムクーハンを	ごはん	鶏ひき肉 油あげ 牛ひき肉 豆腐	人参、じゃが芋、 玉ねぎ、白滝、いんげん なめこ、万能ねぎ、 洋梨	592 20.0
6 20	火	*1 煮こみうどん 豚肉ときゅうりの中華炒め バナナ	のむヨーグルト 牛乳 野菜チップス	うどん ごま油 油	鶏胸肉 なると 油あげ 豚肩ロース	ほうれん草、長ねぎ 大根、人参、きくらげ もやし、バナナ さつまいも、わかん	584 24.9
7	水	茶めし おてん きゅうりとわかめの味噌和え みかん	牛乳 牛乳 黒糖まんじゅう	ごはん ちくわぶ ごま、黒糖	揚げボール はんぺん 卵、牛乳 きな粉、あんこ	きゅうり、わかめ 大根、こんにゃく	584 22.3
8 22	木	オムライス コールスローサラダ クリームシチュー りんご	牛乳 ミルクゼリー	ごはん、バター マカロニ、マヨネーズ 小麦粉	鶏ひき肉 卵、ハム ベーコン 牛乳	人参、玉ねぎ キャバツ、きゅうり じゃが芋、りんご イチゴ	589 17.9
9	金	パエリア れんこんサラダ 豆腐のスープ キウイフルーツ	牛乳 牛乳 クッキー	ごはん バター ごま、ごま油 マヨネーズ	えび イカ 小豆 豆腐、卵	玉ねぎ、トマト パプリカ、ピーマン れんこん、人参 きくらげ、長ねぎ ブロッコリー	589 20.7
10 24	土	ツナと塩昆布のスパゲティー ほうれん草ときこのソテー オニオンスープ	ゼリー 牛乳 ビスケット	スパゲティー バター	ツナ	しめじ、まいたけ えのき、エリンギ ほうれん草 玉ねぎ	586 22.6
12	月	カレーライス コーンとわかめのサラダ 小松菜と卵のスープ パイン	牛乳 牛乳 おからドーナツ	ごはん ごま油	豚肩ロース 卵 鶏ひき肉	じゃが芋、玉ねぎ 人参、レタス、きくらげ トマト、わかめ、 長ねぎ、小松菜、パイン	599 16.6
13 27	火	みそラーメン ひき肉のコーン蒸し *3 柿	りんごジュース 牛乳 スートカまち	中華麺	豚肩ロース なると	キャバツ、人参、コーン 玉ねぎ、もやし	579 20.3
14 28	水	ごはん 魚のオイル焼き 切干大根 ぶのすまし汁	牛乳 牛乳 ホットサンド	ごはん パン	カレー チーズ ハム	長ねぎ、しめじ 切干大根、人参 ほうれん草	592 23.7
21	水	おもちつき大会 おもち 実沢山のすまし汁 みかん	ヨーグルト	おもち 砂糖	かまぼこ 納豆、きな粉 あんこ	小松菜、 大根、人参 のり、みかん	608 22.2
26	月	お誕生会 ~愛情弁当の日~	ミルクティー ケーキ	小麦粉 砂糖	牛乳 生クリーム 卵	イチゴ	242 3.1

＜今月の変更メニュー＞

- *1 20日 → みそ煮こみうどん
- *2 20日 → チョコレートパン
- *3 27日 → みかん

おもちつきはお正月の準備として行われる日本の伝統行事の一つです。おもちと同じ量のごはんに比べ「エネルギー」が高く、ゆっくりと消化吸収される為、腹もちの良い食べ物と言えます。
おもちを食べて元気に新年を迎えましょう♪



五目白和えの作り方 ~大人2人・子ども2人分~

＜材料＞

- いんげん...3本
- 人参...1/5本
- 白滝...10g
- 油あげ...1/3枚
- 芽ひじき...大さじ1

＜作り方＞

- ① 白滝をゆでる。
- ② 人参、白滝、油あげ、いんげん、芽ひじきと(A)を入れて火が通る。
- ③ 火が通ったら、よく冷ます。
- ④ 冷めたら(B)を入れてよく混ぜる。

(A) しゅうゆ、だし、醤油、砂糖

(B) 絹豆腐...1/2丁、しゅうゆ...小1、ごまペースト...小2、砂糖...小1強

