



| 日<br>曜    | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)           |                              |  |   | 10時おやつ<br>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<br>(水) | 元日  |                         |                              |  |   |   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 02<br>(木) |   |                         |                              |  |   |   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 03<br>(金) |   |                         |                              |  |   |   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 04<br>(土) | ナポリタン<br>ミニオムレツ<br>バナナ<br>麦茶                    | スパゲティ、オリーブ油             | 牛乳チーズオムレツ用、ベーコン、粉チーズ         | りんごジュース、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ピーマン                | ケチャップ   | ●スキムミルク<br>りんごジュース<br>クッキー              | エネルギー 386 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 108 mg |
| 05<br>(日) |   |                         |                              |  |   |   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 06<br>(月) | 鮭の塩焼き<br>ひじき煮<br>五目納豆<br>みかん缶                   | とうふ汁<br>●米飯<br>●かぼちゃの甘煮 | 米、砂糖                         | さけ(塩)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、納豆、白みそ、油揚げ、ゆで大豆、スライスチーズ、魚肉ソーセージ、◎いわし(煮干し)   | みかん缶、なめこ、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、きゅうり、ひじき、かぼちゃ   | ●スキムミルク ●かっぱえびせん<br>ミロ入りスキムミルク<br>ウエハース | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 32.0 g<br>脂質 12.8 g<br>カルシウム 474 mg |
| 07<br>(火) | 七草がゆ<br>厚焼き玉子<br>ボイルウインナー<br>バナナ                | うどん汁                    | 干しうどん、米、砂糖、油                 | 牛乳、卵、ウインナーソーセージ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ                                | バナナ、にんじん、ねぎ、なばな、干しいたけ、こんぶ(だし用)  | ●スキムミルク<br>牛乳<br>せんべい                   | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 23.5 g<br>カルシウム 189 mg |
| 08<br>(水) | 筑前煮<br>小松菜のワンタン揚げサラダ<br>鮭フレーク<br>りんご            | 白菜汁<br>●米飯<br>●おぼろとうふ   | 米、焼ふ、バター、砂糖、ワンタンの皮           | カルピス、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐    | こまつな、りんご、はくさい、板こんにゃく、もやし、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、ごま              | ●スキムミルク<br>カルピス<br>お麩ラスク(手作り)           | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 14.5 g<br>カルシウム 204 mg |
| 09<br>(木) | ハムカツ(付/ブロッコリー)<br>春雨サラダ<br>オレンジ<br>冬野菜ポトフ       | ●米飯<br>●納豆              | 米、パン粉、はるさめ、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖    | 牛乳、ハム、鶏もも肉、卵、納豆  | オレンジ、かぶ、だいたいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、かぶ・葉、ごま                                      | ●スキムミルク ●とんがりコーン<br>牛乳<br>ビスケット         | エネルギー 596 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 22.4 g<br>カルシウム 233 mg |
| 10<br>(金) | 肉じゃが<br>かむカムサラダ<br>キウイフルーツ<br>けの汁(あったか郷土料理)     | ●米飯<br>●たまごとうふ          | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、ごま油、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、焼き豆腐、生クリーム、さきいか、油揚げ、卵豆腐                        | キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいたいこん、系こんにゃく、もやし、きゅうり、もも缶(白桃)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、パイン缶、切り干しだいこん、ふき | ●スキムミルク<br>牛乳<br>ミルクレープ(手作り)            | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 20.7 g<br>カルシウム 280 mg |
| 11<br>(土) | 焼きうどん<br>肉しゅうまい<br>バナナ<br>麦茶                    |                         | ゆでうどん、油                      | 豚肉(ばら)   | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん  | ●スキムミルク<br>麦茶<br>米菓子                    | エネルギー 326 kcal<br>たんぱく質 9.3 g<br>脂質 12.6 g<br>カルシウム 42 mg   |
| 12<br>(日) |   |                         |                              |  |   |   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 13<br>(月) | 成人の日  |                         |                              |  |   |   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 14<br>(火) | 赤魚の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>チーズ納豆<br>バナナ             | とうふ汁<br>●米飯<br>●ポークピッツ  | 米                            | 乳酸菌飲料ジョア、あこうだい、絹ごし豆腐、納豆、白みそ、スライスチーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ウインナーソーセージ | バナナ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ  | ●スキムミルク<br>ジョア<br>クッキー                  | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 8.1 g<br>カルシウム 185 mg  |
| 15<br>(水) | 鶏肉のてりやき(付/トマト)<br>ポテトのカレー風味揚げ<br>オレンジ<br>たまごスープ | ●米飯<br>●かぼちゃの甘煮         | じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖             | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なると   | オレンジ、トマト、ねぎ、かぼちゃ  | ●スキムミルク<br>牛乳<br>揚げ菓子                   | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 21.1 g<br>カルシウム 158 mg |

| 日<br>曜    | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)               |  |  |  | 10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  | 3時おやつ                               |   |
| 16<br>(木) | エッグキーマカレー<br>福神漬け<br>レタスサラダ<br>もも缶<br>●乳酸菌飲料<br>●米飯<br>●ミニゼリー     | 米、ごまドレッシング                  | 乳酸菌飲料、カルピス、豚ひき肉、卵  | たまねぎ、もも缶(白桃)、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、福神漬、ピーマン、コーン(冷凍)、かんてん(ゼリー状) | カレールウ  | ●スキムミルク ●とんがりコーン<br>カルピス<br>クッキー    | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 18.0 g<br>カルシウム 114 mg |
| 17<br>(金) | エビフライ(付/ブロッコリー)<br>大根と厚揚げの炒め煮<br>キウイフルーツ<br>なめこ汁<br>●米飯<br>●納豆    | 米、油、ごまドレッシング、ごま油            | 牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、生揚げ、◎いわし(煮干し)、納豆                         | キウイフルーツ、だいたいこん、にんじん、ブロッコリー、なめこ、系こんにゃく                      | かつお・昆布だし汁、濃厚ソース、みりん、しょうゆ                         | ●スキムミルク<br>牛乳<br>せんべい               | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 20.7 g<br>カルシウム 254 mg |
| 18<br>(土) | 焼きそば<br>ナゲット<br>バナナ<br>わかめスープ                                     | ゆで中華めん、油                    | チキンナゲット、豚肉(もも)、卵   | ぶどうジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ                       | 中濃ソース、洋風だしの素、ケチャップ                               | ●スキムミルク<br>ぶどうジュース<br>焼き菓子          | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂質 12.0 g<br>カルシウム 74 mg  |
| 19<br>(日) |   |                             |  |  |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 20<br>(月) | 赤魚の煮付け<br>ちくわとささみの磯辺揚げ<br>キウイフルーツ<br>白菜汁<br>●米飯<br>●ゆでブロッコリー      | 米、てんぷら粉、油、砂糖                | あかうお、鶏ささ身、脱脂粉乳、ちくわ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)                         | キウイフルーツ、はくさい、もやし、しょうが、あおさ、ブロッコリー                           | しょうゆ、酒   | ●スキムミルク ●スナック<br>ミロ入りスキムミルク<br>せんべい | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 37.7 g<br>脂質 7.4 g<br>カルシウム 410 mg  |
| 21<br>(火) | ハンバーグ(付/コーンソテー)<br>パスタサラダ<br>りんご<br>コンソメスープ<br>●米飯<br>●えのきのしょうゆ煮  | 米、マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング       | 牛乳、豚ひき肉、ハム   | たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、すりごま、えのきたけ                 | ケチャップ、オールスパイス・粉、中濃ソース、青じそドレッシング、洋風だしの素、めんつゆ・3倍濃縮 | ●スキムミルク<br>牛乳<br>ビスケット              | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 21.3 g<br>カルシウム 242 mg |
| 22<br>(水) | おでん<br>中華風たたききゅうり<br>鮭フレーク<br>バナナ<br>●米飯<br>●ミニゼリー                | 米、ごま油、砂糖                    | 牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、しろさけ(焼)、油揚げ                          | バナナ、きゅうり、だいたいこん、板こんにゃく、ごま、かんてん(ゼリー状)                       | しょうゆ、酢、和風だしの素                                    | ●スキムミルク<br>牛乳<br>米菓子                | エネルギー 593 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 25.5 g<br>カルシウム 248 mg |
| 23<br>(木) | ★誕生会ランチ★<br>オムハヤシライス<br>ポテト焼き<br>フルーツヨーグルト<br>わかめスープ              | 米、フライドポテト、油、焼ふ              | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵  | たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、もも缶(黄桃)、マッシュルーム(水煮)、みかん缶、ねぎ、カットわかめ    | ハヤシルウ、洋風だしの素                                     | ●乳酸菌飲料 ●せんべい<br>牛乳<br>ケーキ           | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 25.8 g<br>カルシウム 236 mg |
| 24<br>(金) | 豚肉のすき煮風<br>カラフル塩ナムル<br>オレンジ<br>はんぺん汁<br>●米飯<br>●煮豆                | 米、砂糖、ごま油                    | 牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、生クリーム、かにかまぼこ、白みそ、はんぺん、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆) | りんご、はくさい、オレンジ、もやし、にんじん、しらたき、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶           | しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩、酒                             | ●スキムミルク<br>牛乳<br>りんごのコンポート(手作り)     | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 16.3 g<br>カルシウム 271 mg |
| 25<br>(土) | 五目うどん<br>焼きぎょうざ<br>バナナ<br>麦茶                                      | 干しうどん                       | カルピス、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ   | バナナ、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)                             | めんつゆ・3倍濃縮  | ●スキムミルク<br>カルピス<br>揚げ菓子             | エネルギー 459 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂質 10.2 g<br>カルシウム 70 mg  |
| 26<br>(日) |   |                             |  |  |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| 27<br>(月) | さばのみそ煮<br>切り昆布炒め<br>オレンジ<br>たまご汁<br>●米飯<br>●煮豆                    | 米、砂糖、小麦粉、無塩バター、油            | 牛乳、さば、卵(白)、卵、さつまいも、白みそ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)   | オレンジ、こんぶ(煮物用)、えのきたけ、系こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ、もも缶(白桃)、パイン缶、しょうが  | みりん、しょうゆ、酒、食塩                                    | ●スキムミルク ●かっぱえびせん<br>牛乳<br>ロールケーキ    | エネルギー 593 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 19.1 g<br>カルシウム 264 mg |
| 28<br>(火) | ビビンバ丼<br>春雨の中華和え<br>パインヨーグルト<br>ワタンスープ<br>●さつまいものレモン煮             | 米、はるさめ、ワタンの皮、油、ごま油、砂糖、さつまいも | ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、脱脂粉乳、鶏ひき肉、卵、ハム                                | キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、パイン缶、きゅうり、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、レモン果汁       | 冷やし中華のたれ、しょうゆ、酒、洋風だしの素                           | ●スキムミルク<br>ミロ入りスキムミルク<br>ビスケット      | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 17.3 g<br>カルシウム 497 mg |
| 29<br>(水) | クリームシチュー<br>ロールパン<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ<br>●乳酸菌飲料<br>●米飯<br>●ポークピッツ | 米、じゃがいも、ロールパン、ごまドレッシング、油    | 乳酸菌飲料ジョア、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ウインナーソーセージ                               | バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)              |  | ●スキムミルク<br>ジョア<br>ウエハース             | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 10.9 g<br>カルシウム 111 mg |
| 30<br>(木) | 鶏の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>キウイフルーツ<br>たまごスープ<br>●米飯<br>●納豆               | 米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖       | 鶏肉(もも皮付・から揚げ)、卵、ハム、生クリーム、納豆                                  | キウイフルーツ、きゅうり、みかん缶、カットわかめ、にんにく、しょうが                         | しょうゆ、洋風だしの素                                      | ●スキムミルク ●ビスケット<br>プリンアラモード          | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 25.5 g<br>カルシウム 93 mg  |
| 31<br>(金) | マーボー豆腐<br>キャベツとウインナーの蒸し煮<br>バナナ<br>中華スープ(もやし)<br>●米飯<br>●煮豆       | 米                           | 牛乳、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、うずら豆(煮豆)                            | バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごま、カットわかめ                   | 中華だしの素、洋風だしの素                                    | ●スキムミルク<br>牛乳<br>米菓子                | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 234 mg |