

日 曜	献立名			ちくちく、ちくちく、ちくちく 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ちくちく、ちくちく 熱や力のもとに なる食品	1人分 - kcal	たんぱく くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
9 木	むぎごはん		ハヤシシチュー	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ しめじ	米	624	25.8
			コールスローサラダ チーズ(2こ)	ハム チーズ	ニンニク キャベツ コーン	こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	760	30.5
10 金	じごなうどん		きつねうどんじる	牛乳 あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ ながねぎ	地粉うどん こむぎこ	633	24.7
			てんぷら(さつまいも ウィンナー) ごまあえ	なると ウィンナー みそ	杮ツ竹 はくさい こまつな	ごま さとう	757	29.7
14 火	ごはん		なめこのみそしる	牛乳 とうふ あぶらあげ	にんじん なめこ ながねぎ	米 さとう	616	27.0
			さばのみそに ごもくきんぴら	みそ さば ぶたにく ちくわ	ごぼう こんにゃく ピーマン	ごまあぶら あぶら ごま	769	33.4
15 水	こどもパン		はくさいのクリームに	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ はくさい	パン こむぎこ バター あぶら	637	25.0
			ハンバーグ てりやきソース コーンサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	パセリ キャベツ コーン	じゃがいも さとう かたくりこ わふうドレッシング	819	31.7
16 木	あかまいごはん ごましお		しらたまそうに	牛乳 とりにく かまぼこ	にんじん みすな 杮ツ竹	あかまい しらたまだんご	632	22.8
			いかメンチカツ いりたまごあえ	いか たまご	だいこん ほうれんそう キャベツ	こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ごま	800	27.9
17 金	こぎつねずし		とりにくのからあげ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん いんげん	米 さとう	627	27.7
			いそかあえ ミニたいやき	のり あずき	コンカヨウガ ほうれんそう もやし はくさい	かたくりこ あぶら こむぎこ	750	33.1
20 月	ごはん		みそのっぺいじる	牛乳 とりにく あつあげ	にんじん だいこん ながねぎ	米 さとも あぶら	601	28.4
			おおつぷなっとう たまごやき からしあえ	みそ なっとう たまご	こんにゃく ショウガ こまつな もやし	かたくりこ さとう	738	34.5
21 火	ごはん		とうふのチリソースに	牛乳 とうふ とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	米 さとう ごま	626	26.8
			ポークしゅーまい(2こ) はるさめサラダ	ぶたにく ちくわ ハム	コンカヨウガ トマト キャベツ	こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま	755	31.2
22 水	しょくパン クリーミーゴールド		ABCマカロニのスープ	牛乳 にゅうせいひん	にんじん たまねぎ セロリー	パン クリーミーゴールド	610	26.3
			とりにくのパンこやき トマトソース フレンチサラダ	ベーコン とりにく	コーン パセリ トマト キャベツ レタス	じゃがいも マカロニ パンこ あぶら オリーブあぶら さとう	780	33.4
23 木	ひじきごはん		たらフライ	牛乳 ひじき とりにく	にんじん ごぼう	米 さとう あぶら	645	24.4
			おかかマヨネーズあえ とうにゅうプリン	あぶらあげ たら カツオブシ とうにゅう	ブロッコリー はくさい コーン	こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	767	28.9
24 金	ちゅうかめん		ごもくラーメンじる	牛乳 ぶたにく いか	にんじん はくさい たけのこ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	621	25.3
			ココアむしパン じゃこわかめサラダ	じゃこ わかめ とうにゅう	チンゲンサイ 杮ツ竹 コンカヨウガ もやし	ゲーキックス チョコレート さとう ココア ちゅうかドレッシング	756	30.4
27 月	ごはん		だいこんのみそしる	牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ながねぎ	米 かたくりこ あぶら	628	25.0
			チキンチキンごぼう ポテトサラダ	とりにく ハム	こまつな ごぼう えだまめ きゅうり	さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	---	---
28 火	むぎごはん		チキンカレー	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ ニンニクショウガ	米 じゃがいも こむぎこ	627	23.4
			かみかみあえ いちごゼリー	いか	だいこん きゅうり いちご	あぶら ごまあぶら ごま さとう	770	28.2
29 水	くろパン		わふうスパゲッティ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ しめじ	パン スパゲッティ	601	25.7
			にくだんご(2こ) こまつなとれんこんのサラダ	ささみ	しゃくしなづけ ニンニク れんこん こまつな	あぶら ごまドレッシング さとう パンこ	789	32.8
30 木	わかめごはん		しおちゃんこなべ	牛乳 とうふ とりにく	にんじん はくさい えのき	米 じゃがいも こむぎこ	634	24.6
			ミートコロッケ いよかん	にくだんご ぶたにく わかめ	ながねぎ たまねぎ いよかん	パンこ あぶら	802	30.3
31 金	ごはん		わかめスープ	牛乳 わかめ とりにく	にんじん もやし コーン	米 ごまあぶら あぶら ごま	596	25.5
			ぶたにくのブルコギ あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく	ながねぎ たまねぎ ニラ キャベツ	さとう こむぎこ	751	31.4

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願
い致します。

