

日・曜	1日(木)			2日(金)			5日(月)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)								
献立名	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き チンゲン菜のソテー けんちん汁			米粉パン 牛乳 いわしフライ ポテトサラダ 肉団子と野菜のスープ 節分福豆			ひじきごはん 牛乳 いか天ぷら 豆乳汁			ごはん 牛乳 さばの照焼 白菜のゆかり和え 切干大根の煮物 ヨーグルト			ごはん 牛乳 チキン南蛮 小松菜のふりかけ みそすいとん			バターパン 牛乳 えびのチリソースかけ ゆでブロッコリー わかめスープ			味付パン 牛乳 春巻き 八宝菜 味付小魚			チキンライス 牛乳 オムレツ(プレーン) 野菜スープ チョコプリン			ごはん 牛乳 トンカツ すまし汁 納豆								
材料名および使用量 (g)	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	あつという米	70	5	米	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5	* 味付パン	1個	5	あつという米	70	5	米	100	5						
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2			
	豚肉	55	1	* (冷)いわしフライ	1個	1	水	115		* (冷)さばの照焼	1切	1	(冷)鶏もも肉でん粉付	2個	1	* (冷)えびフリッター	70	1	* (冷)春巻き	1個	1	水	115		* (冷)トンカツ	1個	1	* (冷)トンカツ	1個	1			
	たまねぎ	40	4	油	3	6	干しひじき	1.3	2	はくさい	40	4	油	4	6	油	3	6	油	2	6	鶏肉	20	1	油	3	6	油	3	6	油	3	6
	さとう	3	5	トンカツソース	1袋		鶏肉	20	1	ゆかり(乾)	0.5	3	酢	3		豚肉	20	1	豚肉	20	1	(冷)グリーンピース	5	4	トンカツソース	1袋		トンカツソース	1袋		トンカツソース	1袋	
	みりん(本みりん)	3		じゃがいも	40	5	(冷)スクールちくわ	25	1	切干大根	10	4	* しょうゆ(濃口)	3		にんにく	1	4	* うずら卵・水煮	15	1	(冷)スイートコーン	10	4	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1
	酒	3		にんじん	5	3	(冷)スイートコーン	15	4	豚肉	10	1	みりん(本みりん)	2		しょうが	1	4	(冷)むきえび	10	1	たまねぎ	30	4	たまねぎ	30	4	鶏肉	20	1	鶏肉	20	1
	* しょうゆ(濃口)	5		(冷)スイートコーン	8	4	にんじん	10	3	(冷)スクールちくわ	15	1	さとう	1	5	トウバンジャン	0.3		(冷)カットいか	10	1	にんじん	13	3	油あげ(薄あげ)	10	1	油あげ(薄あげ)	10	1	油あげ(薄あげ)	10	1
	しょうが	2	4	きゅうり	10	4	油	0.5	6	油あげ(薄あげ)	10	1	にんじん	10	3	トマトケチャップ	20	3	はくさい	70	4	トマトケチャップ	20	3	だいこん	20	4	だいこん	20	4	だいこん	20	4
	チンゲン菜	35	3	マヨネーズ(卵不使用)	8	6	酒	2		にんじん	10	3	* タルタルソース	1個	6	さとう	2	5	にんじん	15	3	* チキンコンソメ	1.3		にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3
	(冷)スイートコーン	5	4	塩	0.1		* しょうゆ(うす口)	6		さとう	3	5	小松菜	30	3	* しょうゆ(濃口)	3		たまねぎ	40	4	油	1	6	たまねぎ	40	4	こんにゃく(突き)	10	5	こんにゃく(突き)	10	5
	油	0.5	6	こしょう	0.02		だしの素	1.3		* しょうゆ(濃口)	4		ちりめんじゃこ	4	2	みりん(本みりん)	3		たけのこ水煮	15	4	* 牛乳	1本	2	たけのこ水煮	15	4	* 牛乳	1本	2	ねぎ	4	4
	塩	0.1		(冷)ミートボール	30	1	* 牛乳	1本	2	だしの素	1		ごま(いりごま)	1	6	でんぷん	2	5	干しいたけ	1	4	* (冷)オムレツ	1個	1	干しいたけ	1	4	* (冷)オムレツ	1個	1	だしパック	3	
	こしょう	0.01		キャベツ	30	4	* (冷)いか天ぷら	1個	1	* ヨーグルト	1個	2	さとう	0.5	5	水	10		* 中華スープの素	2.5		豚肉	10	1	豚肉	10	1	豚肉	10	1	* しょうゆ(うす口)	4	
	(冷)カット豆腐	30	1	たまねぎ	10	4	油	3	6				* しょうゆ(うす口)	0.7		(冷)ブロッコリー	30	3	油	1	6	キャベツ	30	4	キャベツ	30	4	塩	0.5		塩	0.5	
	油あげ(薄あげ)	10	1	にんじん	8	3	豚肉	15	1				ごま油	0.6	6	鶏肉	15	1	酒	1		にんじん	10	3	にんじん	10	3	* 納豆カップ入り	1個	1	* 納豆カップ入り	1個	1
	里芋	25	5	たけのこ水煮	8	4	(冷)カット豆腐	30	1				酒	0.5		カットわかめ	0.8	2	でんぷん	2	5	にんじん	10	3	にんじん	10	3						
	だいこん	10	4	干しいたけ	1	4	油あげ(薄あげ)	10	1				* (冷)すいとん	25		(冷)カット豆腐	30	1	塩	0.05		たけのこ水煮	10	4	たけのこ水煮	10	4						
	にんじん	5	3	スープストック	3		だいこん	10	4				豚肉	10	1	にんじん	10	3	こしょう	0.01		えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4						
	ごぼう(ささがき)	5	4	* しょうゆ(うす口)	2		はくさい	20	4				油あげ(薄あげ)	10	1	えのきたけ	5	4	味付小魚	1個	2	たけのこ水煮	10	4	スープストック	3		スープストック	3				
こんにゃく(突き)	5	5	福豆	1袋	1	にんじん	5	3				にんじん	7	3	* 中華スープの素	3					こまつな	10	3	こまつな	10	3							
ねぎ	4	4				えのきたけ	10	4				だいこん	30	4	塩	0.05					えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4							
* しょうゆ(うす口)	4					ねぎ	5	4				ねぎ	5	4	こしょう	0.01					チョコプリン	1個	5	チョコプリン	1個	5							
でんぷん	1	5				みそ	10	1				だしパック	3																				
だしパック	3					豆乳(調整)	30	1				みそ	10	1																			
塩	0.5					だしパック	3																										
エネルギー/たんぱく質/脂質	783kcal 28.6g 25.7g			826kcal 35.8g 32.8g			855kcal 35.1g 31.5g			836kcal 31.0g 27.2g			891kcal 31.2g 33.1g			870kcal 36.4g 33.9g			822kcal 33.1g 30.6g			806kcal 27.5g 27.5g			800kcal 33.7g 24.6g								

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	16日(金)	19日(月)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	米粉パン 牛乳 味付つくね ツナサラダ クリームシチュー	ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ キャベツのごまあえ きんぴらごぼう いよかんゼリー	カレーライス 牛乳 ひじきのサラダ チーズ	コッペパン 大豆チョコ 牛乳 かぼちゃコロケ コーンクリームスープ ひなあられ	ごはん 牛乳 ホイコーロー 卵スープ 豆乳プリン	三色丼 牛乳 豚汁
材料名および使用量 (g)	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)平つくね 1個 1 ツナ水煮 15 1 にんじん 5 3 キャベツ 40 4 (冷)スイートコーン 8 4 * マヨネーズ 1袋 6 鶏肉 20 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 (冷)ほうれん草 10 3 * クリームシチューの素 13 5 * 牛乳 40 2 油 0.3 6 こしょう 0.02 * スキムミルク 6 2	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)かつお竜田揚げ 1個 1 油 3 6 キャベツ 35 4 ごま(すりごま) 0.5 6 * しょうゆ(うす口) 0.5 豚肉 30 1 (冷)スクールちくわ 20 1 ごぼう(せん切り) 35 4 こんにやく(突き) 15 5 にんじん 25 3 たけのこ水煮 25 4 さとう 4 5 * しょうゆ(うす口) 4 だしの素 1.5 みりん(本みりん) 1.5 油 0.5 6 (冷)いよかんゼリー 1個 4	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 25 1 じゃがいも 60 5 たまねぎ 50 4 にんじん 25 3 * 粉チーズ 3 2 * スキムミルク 3 2 * カレールウ(日糧) 8 5 * カレールウ(ハウス) 8 5 ウスターソース 3 油 0.5 6 * 牛乳 1本 2 干しひじき 1 2 さとう 0.5 5 * しょうゆ(うす口) 0.5 キャベツ 30 4 (冷)ブロッコリー 15 3 (冷)スイートコーン 8 4 * 和風ドレッシング 1個 6 * 角チーズ 1個 2	* 規格パン 1個 5 * 大豆チョコ 1袋 6 * 牛乳 1本 2 * (冷)かぼちゃコロケ 1個 3 油 4 6 鶏肉 10 1 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 (冷)スイートコーン 15 4 クリームコーン(缶) 30 4 * 牛乳 40 2 * スキムミルク 4 2 * クリームシチューの素 3 5 油 0.5 6 こしょう 0.02 ひなあられ 1袋 5	米 100 5 * 牛乳 1本 2 豚肉 40 1 キャベツ 50 4 青ピーマン 5 3 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 たけのこ水煮 20 4 * 中華スープの素 1 トウバンジャン 0.1 甜麺醤 1 赤みそ 2 1 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 2 5 酒 0.5 油 0.5 6 ごま油 0.5 6 * (冷)きんし卵 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 鶏肉 10 1 にんじん 5 3 えのきたけ 5 4 スープストック 3 こしょう 0.02 (冷)豆乳プリン 1個 1	麦ごはん 100 5 鶏ひき肉 40 1 しょうが 0.7 4 酒 3 さとう 4 5 * しょうゆ(濃口) 3 油 0.5 6 ほうれん草 30 3 * しょうゆ(うす口) 2 ごま油 0.8 6 * (冷)スクランブルエッグ 20 1 * 牛乳 1本 2 豚肉 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 10 1 ごぼう(さがぎ) 5 4 にんじん 10 3 だいこん 20 4 こんにやく(突き) 10 5 しめじ 5 4 ねぎ 4 4 みそ 10 1 だしパック 3
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	848kcal 38.3g 31.6g	809kcal 34.6g 19.1g	822kcal 34.0g 26.9g	869kcal 27.9g 31.3g	833kcal 30.9g 28.2g	814kcal 33.4g 26.8g

寒い時期にも…水分補給が大切です!

まだまだ寒い日が続きますが、栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

また、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥は風邪の原因になることもあるので、のどが乾いてなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング
起きた時・寝る前 食事やおやつの時



冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけを示すことが多いです。昔は、冬から春へと変わる新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にし、その前日の節分は大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	832 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	28.7 g
カルシウム	416 mg
鉄	3.3 mg
ビタミンA	367 μg
ビタミンB1	0.65 mg
ビタミンB2	0.65 mg
ビタミンC	22 mg

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年はその方角)を向いて食べるというものは東北(東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

6群⇒ ◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *: アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)