



日付	曜日	献立	とまろやーたんびく賞 食育 炭水化物 塩分 ①は未満地	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	月	野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ	361.0(443.1) 20.3(17.9) 17.9(16.6) 29.3 (55.9) 2.2(1.7)	米、三温糖、ノンエッグマヨネーズ マカロニ ◎おこめリング甘口醤油味 ○田舎のおかき塩味	ベーコン、ロースハム、鶏肉 ○牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ パセリ粉、きゅうり とうもろこし	お茶 あられ	牛乳 おかき	
2	火	コーンポタージュ チキンナゲット もやしのナムル	263.9(323.3) 11.4(9.4) 14.4(10.7) 25.7 (49.8) 1.8(1.3)	米、じゃが芋、油、白ごま、ごま油 ○ハッピーターン	牛乳、生クリーム、粉チーズ チキンナゲット、ロースハム ○食べる煮干し	人参、玉ねぎ、パセリ粉 とうもろこし、もやし きゅうり、クリームコーン缶 ◎みかん	お茶 くだもの	お茶 せんべい 煮干し	
3	水	手作り弁当	72.0(75.0) 0.7(0.8) 3.7(2.0) 8.9(13.6) 1.8(1.8)	◎ルヴァンプライムクラッカー ○さつまいも、○三温糖 ○薄力粉、○白玉粉、○油	○牛乳		お茶 クラッカー	お茶 ♥さつまいも きんつば	
4	木	おでん風煮しゅうまい 糸こんにゃくの酢の物	289.8(351.4) 14.8(12.3) 13.0(10.3) 30.5 (54.0) 1.6(1.1)	米、里芋、三温糖、ごま油 ◎ひとくちしょうゆせん	鶏肉、厚揚げ、かつお節（だし用） 昆布（だし用）、ロースハム 焼くわ、国産ポークしゅうまい ○脱脂粉乳	大根、人参、きゅうり もやし、糸こんにゃく ○ジャム	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
5	金	ハッシュドビーフ オムレツ 大根サラダ	285.0(351.6) 12.4(11.7) 14.2(9.3) 30.1 (57.7) 1.7(1.1)	米、油、米粉、白ごま、ごま油 三温糖、ハヤシルウ、◎中半月 ○食パン、○マヨネーズ ○粉チーズ、○カレー粉	牛肉、Caたっぷりオムレツ ○食パン、○マヨネーズ ○粉チーズ、○カレー粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリーンピース、大根、きゅうり	お茶 おかき	お茶 ♥カレーラスク風	
8	月	親子煮 コーンフライ はりはり漬け ふりかけ	391.4(398.7) 12.5(11.0) 15.3(10.6) 56.1 (69.2) 1.9(1.4)	米、三温糖、油、白ごま、じゃが芋 ◎ぱりぱりパンキン ○ホットケーキ粉、○甘納豆小豆	国産コーンフライ、鶏肉、液卵 すこやかふりかけ（のり） ○豆乳、○きな粉	人参、玉ねぎ、椎茸、白ねぎ 切干大根、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 ♥きな粉蒸しパン	
9	火	冬野菜のあったか汁 いわしのおかか煮 スパゲティソース	288.5(324.9) 14.8(11.3) 10.7(7.6) 34.3 (53.7) 1.8(1.2)	米、スパゲティ、オリーブ油 三温糖、里芋、◎マンナビスケット ○アンパンマンのあげせん	鶏肉、かつお節（だし用） 昆布（だし用）、ベーコン いわし煮つけ（かつお節）	大根、玉ねぎ、人参、白菜 ピーマン	お茶 ビスケット	お茶 揚げあられ	
10	水	豆腐のスープ 鶏肉のカレー揚げ かぶとウィンナーのソテー	313.7(348.3) 12.5(10.8) 18.9(13.0) 25.0 (48.3) 2.2(1.5)	米、油、片栗粉、オリーブ油 カレー粉 ◎ミニひじきあられ ○米、○白いりごま、○ごま油 ○マヨネーズ	絹豆腐、干わかめ、鶏肉 シャウエッセン、○ツナ ○きざみのり	とうもろこし、人参、白ねぎ 生姜、かぶ、○切干大根	お茶 あられ	お茶 ♥韓国おにぎり チュモッパ	世界の味の日
11	木	じゃがいものそばろ煮 さばの味噌煮 かぶの甘酢和え	309.5(379.0) 12.5(11.2) 9.9(7.9) 46.6 (69.0) 1.5(1.1)	米、じゃが芋、油、三温糖 ◎元氣あまからせん ○アンパンマンのソフトせんべい	鶏ひき肉、さつま揚げ さばの味噌煮、○牛乳	玉ねぎ、人参、いんげん、かぶ きゅうり、パイン缶	お茶 せんべい	牛乳 せんべい	
12	金	なめこの味噌汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	335.0(402.9) 18.5(16.2) 17.2(13.4) 22.4 (52.0) 1.7(1.4)	米、油、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ○片栗粉、○油	絹豆腐、煮干し（だし用）、味噌 豚肉、ロースハム、干わかめ ○あおのり	なめこ、白ねぎ、生姜 玉ねぎ、きゅうり とうもろこし、○ごぼう ◎みかん	お茶 くだもの	お茶 ♥のり塩ごぼう	
15	月	ボトフ アジフライ 白菜のナムル	253.6(305.3) 13.0(10.4) 14.0(9.6) 22.8 (47.0) 1.5(1.1)	米、油、ごま油、白すりごま じゃが芋 ◎がんばれ！野菜家族 ○きらず揚げ	鶏肉、あじ松葉開きフライ ロースハム、シャウエッセン ○おしゃぶ里昆布	かぶ、人参、いんげん、しめじ とうもろこし、白菜、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 あられ 昆布	
16	火	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ○コーンフレーク	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○脱脂粉乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ◎温州みかんジュース ○ジャム	ジュース	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	本堂参拝
17	水	里芋の味噌汁 豚肉のりんごソース煮 ほうれん草のおかか和え	298.2(395.1) 19.1(17.3) 12.5(10.7) 31.1 (60.5) 1.7(1.3)	米、里芋、三温糖 ◎たべっこベビー ○片栗粉、○油、○三温糖	うすあげ、味噌、煮干し（だし用） 豚肉、糸かつお節 ○高野豆腐、○きな粉	大根、人参、白ねぎ、玉ねぎ ほうれん草、もやし	お茶 ビスケット	お茶 ♥高野豆腐の かりんとう	
18	木	炒り鶏 おさかなナゲット 切干大根のサラダ	440.9(359.8) 15.0(13.9) 12.9(7.8) 68.3 (60.6) 1.6(1.1)	米、油、三温糖 ○ウインナーパン	鶏肉、高野豆腐、おさかなナゲット ロースハム	ごぼう、人参、平こんにゃく れんこん、干し椎茸、いんげん 切干大根、きゅうり、キャベツ	お茶 くだもの	お茶 ★ウインナーパン	
19	金	チキンカレー ポイルウインナー ブロッコリーのごま和え	401.0(422.0) 14.6(11.8) 24.1(16.0) 37.7 (62.2) 2.8(1.9)	米、じゃが芋、油、カレールウ 三温糖、白すりごま ◎ソフトな塩せん ○ぼたば焼	鶏肉、シャウエッセン	玉ねぎ、人参、とうもろこし グリーンピース、トマトビュレ ブロッコリー	お茶 せんべい	お茶 せんべい	もちつき会 ※お餅は食べません。
22	月	麻婆大根 ささみカツ 春雨の和え物	273.3(326.5) 14.9(11.8) 10.7(7.8) 34.0 (55.5) 1.5(1.1)	米、ごま油、三温糖、片栗粉 油、はるさめ ◎アンパンマン幼児用ビスケット ○小豆、○三温糖	豚ひき肉 ポテトとお米のささみカツ	大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸 白ねぎ、きゅうり、みかん缶 ○かぼちゃ	お茶 ビスケット	お茶 ♥冬至南京	おばあちゃん味の日
23	火	コンソメスープ 手作りハンバーグ キャベツのサラダ	447.2(408.5) 12.1(10.6) 15.6(13.9) 64.6 (61.5) 2.3(1.8)	米、ノンエッグマヨネーズ、パン粉 油、○星たべよ	ロースハム、豚ひき肉、牛ひき肉 卵	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、きゅうり、◎みかん	お茶 くだもの	お茶 せんべい	
24	水	クリームシチュー ポークミンチカツ 梅サラダ ミニデザート	309.0(332.0) 11.2(9.6) 13.7(9.3) 39.3 (55.5) 1.9(1.3)	米、じゃが芋、バター、米粉 油、三温糖、◎ソフトな小魚せん ○黒ごま、○小麦粉、○片栗粉 ○三温糖、○バター	鶏肉、牛乳、糸かつお節 国産キャベツ使用メンチカツ ○牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ粉 切干大根、きゅうり、梅肉 ミニデザートりんご	お茶 せんべい	お茶 ♥手作りごま クッキー	
25	木	年越しうどん汁 厚焼きたまご 野菜ソテー	275.5(366.5) 12.0(11.2) 10.6(9.3) 34.8 (60.9) 1.9(1.5)	米、ゆでうどん、オリーブ油 ◎カルシウム塩せんべい ○ミニアスバラガスビスケット	牛乳、かつお節（だし用） 昆布（だし用）、ベーコン 厚焼きたまご	人参、玉ねぎ、白ねぎ キャベツ、ピーマン	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
26	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○お米deりんごのタルト	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのき きゅうり、人参、かんぴょう みかん、いちご ◎飲む野菜と果実ピーチ味	野菜ジュース	お茶 りんごのタルト	

ごはんのいらない日・・・3日（水）

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♡は手作りおやつです。 ★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

1月の手作り弁当の日は 5日（月）です。よろしくお願いします。