



日	日	曜	昼食献立名	果物	使用食材(※一部調味料は含まれません)			3時おやつ	
					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		
1	15	火	納豆ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 肉じゃが(豚肉) 白菜の昆布和え	バナナ	こめ、じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なつとう、とりひきにく、みそ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しおこんぶ、いんげん、コーン、わかめ、あおのり	牛乳 スープヌードル	
2	16	水	ミートスパゲティ 野菜スープ(小松菜・えのき) きゅうりの中華風サラダ	みかん	スパゲティ、こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナかん、あぶらあげ	みかん、たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ひじき	牛乳 ひじきおにぎり	
3	17	木	御飯 みそ汁(豆腐・大根) 白身魚のBBQソース 野菜ソテー	りんご	こめ、しよくパン、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、かれい、とうふ、みそ、バター、ウインナー、きなこ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、ピーマン、にんじん	牛乳 ラスク・きな粉	
4	18	金	御飯 具だくさん汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜とツナのごま和え	バナナ	こめ、ホットケーキミックス、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、とうふ、とうにゅう、ツナかん、あぶらあげ、みそ、ごま	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、いちごジャム、ねぎ、ごぼう、ピーマン	牛乳 豆腐ホットケーキ	
5	19	土	鍋焼き風うどん ブロッコリーのマヨネーズ和え かぼちゃの甘煮	みかん	うどん、こめ、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ツナかん、かつおぶし	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、のり	牛乳 おかかおにぎり	
6	20	日							
7	#	月	御飯 野菜スープ(白菜・えのき) 鶏肉のトマト煮 カリフラワーと小松菜のサラダ(秋)	りんご	こめ、こむぎこ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナかん、ごま	りんご、ホールトマト、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、カリフラワー、えのきたけ	牛乳 ごま入りちんすこう(沖縄)	
8	22	火	わかめご飯 豆乳スープ さけのみそ煮 ハスのきんぴら	バナナ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうにゅう、さけ、ぶたひきにく、ウインナー、みそ、ごま	バナナ、れんこん、ブロッコリー、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、わかめ	牛乳 お好み焼き(卵なし)	
9	★	水	肉みそうどん 野菜スープ(小松菜・もやし) じゃが芋のソテー	みかん	うどん、じゃがいも、こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、しらすぼし、みそ、チーズ	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、もやし、ねぎ、ピーマン	牛乳 しらすのお焼き	
10	24	木	中華丼 みそ汁(わかめ・油揚げ) 小松菜とツナのごまマヨ和え	りんご	こめ、しよくパン、さとう、マヨネーズ、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、みそ、ツナかん、あぶらあげ、ごま	りんご、こまつな、はくさい、にんじん、みかん、バナナ、ピーマン、わかめ	牛乳 フルーツヨーグルト パンカリ	
★	25	金	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 白身魚のフライ 切干し大根の旨煮	バナナ	こめ、さつまいも、さとう、パンこ、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、かれい、みそ、きなこ、あぶらあげ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きりぼしだいこん、パセリ	牛乳 きな粉ポテト	
12	26	土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁(切干し・玉ねぎ) きゅうりの酢の物(しらす)	みかん	こめ、マカロニ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あん、みそ、しらすぼし、ごま	みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、きりぼしだいこん、わかめ	牛乳 マカロニあずき	
13	27	日							
14	28	月	カレーライス 野菜スープ(小松菜・たまねぎ) 大根とわかめのさらだ	りんご	こめ、ホットケーキミックス、じゃがいも、カレーパウダー、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト、ごま	たまねぎ、りんご、だいこん、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ	牛乳 ヨーグルトケーキ	
お誕生日献立			ケチャップライス 野菜スープ(小松菜・もやし) 鶏のから揚げ にんじんのシンプルサラダ	りんご	こめ、クレープ(みかん)、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー	りんご、にんじん、バナナ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、もやし、たまねぎ、ピーマン、しょうが	牛乳 クレープ(みかん) ※既製品 バナナ	
					エネルギー			607 kcal	
					たんぱく質			25.3 g	
					脂質			17.0 g	
					塩分			1.6 g	

♪2月7日・21日は沖縄の郷土おやつ「ちんすこう」を提供します!お楽しみに★

※事前に食事状況調査票にて摂取確認を行っておりますが、万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がございましたらお返してください。