

# 1月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)	栄養価(未満児)
5	月	ご飯	カレイの黄金焼き マカロニサラダ わかめと納豆の味噌汁	牛乳 玄米フレークスナック もも)菜飯おにぎり	エネルギー597kcal たんぱく質25.1g 脂質15.3g	エネルギー467kcal たんぱく質19.0g 脂質11.9g
6	火	ご飯	くろごまあまだれチキン ポテトサラダ 豆腐とれんこんの味噌汁	牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー661kcal たんぱく質25.3g 脂質22.1g	エネルギー524kcal たんぱく質19.8g 脂質17.5g
7	水	食パン	ひき肉のオーブン焼き 切干大根の旨煮 ミネストローネ	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー574kcal たんぱく質24.7g 脂質18.9g	エネルギー459kcal たんぱく質19.7g 脂質15.1g
8	木	以)おもち 未)ご飯	以)豚汁 りんご 未)豆腐の旨煮 キャベツのツナ和え 豚汁 りんご	牛乳 南瓜の豆腐パン	エネルギー485kcal たんぱく質18.8g 脂質14.1g	エネルギー493kcal たんぱく質20.4g 脂質15.6g
9	金	わかめご飯	豚肉の香味炒め さつま芋の甘煮 チンゲン菜と油揚げの味噌汁	牛乳 マドレーヌ(既製品)	エネルギー516kcal たんぱく質19.4g 脂質17.0g	エネルギー411kcal たんぱく質15.4g 脂質13.6g
10	土	ご飯	鶏肉と根菜の煮物 野菜炒め かぶとしめじの味噌汁	牛乳 おにぎりせんべい もも)バナナ	エネルギー521kcal たんぱく質26.6g 脂質13.3g	エネルギー414kcal たんぱく質21.2g 脂質10.6g
12	月		成人の日			
13	火	ご飯	鮭の香草焼き キャベツのごま酢和え 南瓜とえのきの味噌汁	牛乳 豆腐プラウニー	エネルギー575kcal たんぱく質25.2g 脂質15.5g	エネルギー455kcal たんぱく質19.9g 脂質12.4g
14	水	ロールパン	ラザニア風 切干大根のサラダ コンソメスープ	牛乳 しらすおにぎり	エネルギー588kcal たんぱく質22.8g 脂質19.6g	エネルギー469kcal たんぱく質18.1g 脂質15.7g
15	木	ご飯	白菜ホイコーロー ブロッコリーのハムサラダ 大根とねぎの味噌汁	牛乳 チーズラスク もも)ロールパン	エネルギー591kcal たんぱく質23.7g 脂質21.6g	エネルギー462kcal たんぱく質18.3g 脂質16.5g
16	金	ご飯	麻婆豆腐 南瓜サラダ さつま芋とキャベツのすまし汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー596kcal たんぱく質22.1g 脂質18.2g	エネルギー472kcal たんぱく質17.6g 脂質14.6g
17	土	ご飯	ぶりの照り焼き ほうれん草のささみ和え 豆腐とごぼうの味噌汁	牛乳 ぱりんこ もも)バナナ	エネルギー520kcal たんぱく質26.0g 脂質15.9g	エネルギー414kcal たんぱく質20.6g 脂質12.7g
19	月	ご飯	茄子とひき肉の味噌炒め きゅうりの中華サラダ 切干大根とじやが芋の味噌汁	牛乳 ココアポップコーン もも)オレンジ蒸しパン	エネルギー546kcal たんぱく質20.4g 脂質15.0g	エネルギー436kcal たんぱく質16.3g 脂質12.0g
20	火	ご飯	鶏肉のパセリ焼き 厚揚げの炒め物 ほうれん草とえのきの味噌汁	牛乳 野菜もち	エネルギー582kcal たんぱく質28.0g 脂質18.4g	エネルギー450kcal たんぱく質21.1g 脂質14.2g
21	水	食パン	豆腐の松風焼き さつま芋サラダ 中華風トマトスープ	牛乳 人参ピラフおにぎり	エネルギー580kcal たんぱく質24.1g 脂質17.6g	エネルギー463kcal たんぱく質19.3g 脂質14.0g
22	木	ご飯	豚肉とひじきの煮物 千草和え もやしとわかめの味噌汁	牛乳 生姜焼きトースト もも)おかかおにぎり	エネルギー571kcal たんぱく質22.8g 脂質18.4g	エネルギー456kcal たんぱく質18.2g 脂質14.7g
23	金	ご飯	カレー キャベツとツナの炒め煮 オレンジ 未)バナナ	牛乳 りんごケーキ	エネルギー585kcal たんぱく質18.5g 脂質19.4g	エネルギー468kcal たんぱく質14.8g 脂質15.5g
24	土	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き じやが芋のきんぴら 蓮根とチンゲン菜の味噌汁	牛乳 源氏パイ もも)バナナ	エネルギー581kcal たんぱく質23.0g 脂質18.4g	エネルギー464kcal たんぱく質18.3g 脂質14.6g
26	月	ご飯	さわらのノルウェー風 納豆和え 冬瓜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 南瓜ボーロ もも)ロールパン	エネルギー554kcal たんぱく質22.6g 脂質14.9g	エネルギー440kcal たんぱく質17.8g 脂質11.8g
27	火	ご飯	鶏肉のクリームソースがけ 白菜の煮びたし なすと人参のすまし汁	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー581kcal たんぱく質19.6g 脂質19.6g	エネルギー461kcal たんぱく質16.8g 脂質15.5g
28	水	ロールパン	豚肉のケチャップ煮 ほうれん草と人参のごま和え クリームシチュー	牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー665kcal たんぱく質32.4g 脂質26.1g	エネルギー528kcal たんぱく質25.4g 脂質20.7g
29	木	鮭ご飯	鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの中華和え 南瓜と豆腐の味噌汁	牛乳 ロールパン(ブルーベリージャムあり)	エネルギー564kcal たんぱく質24.6g 脂質14.0g	エネルギー447kcal たんぱく質19.5g 脂質11.1g
30	金	ご飯	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜となめこの味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー653kcal たんぱく質30.7g 脂質22.2g	エネルギー517kcal たんぱく質24.3g 脂質17.6g
31	土	ご飯	タラの磯辺焼き キャベツの塩だれ炒め 大根としめじの味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き もも)バナナ	エネルギー519kcal たんぱく質26.7g 脂質15.0g	エネルギー413kcal たんぱく質21.2g 脂質11.9g

## 春の七草

1月7日「人日(じんじつ) 節句」では、春の七草である「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を入れたお粥を作って、万病を除くおまじないとして食べる風習があります。

胃を休めて、新年を健やかに過ごす役割もあります。炊飯器で簡単に作ることができますので、ぜひお試しください！

作り方… 米1/2合、水600ml、七草1パック、塩ふたつまみ

米と水をおかゆモードで炊き、刻んだ七草と塩を入れて混ぜ、10分蒸らす。

※青臭さが気になる・柔らかくしたい場合は、下茹でしてから刻むと良いです◎

