

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)	
4	月	ご飯	カレーライス さつま芋サラダ フルーツカクテル	牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー600kcal たんぱく質12.1g	食塩相当量2.0g 脂質13.3g	エネルギー464kcal たんぱく質9.5g	食塩相当量1.5g 脂質10.2g
5	火	ご飯	厚揚げの煮物 大根サラダ 南瓜と油揚げの味噌汁	牛乳 大学芋	エネルギー555kcal たんぱく質16.2g	食塩相当量1.2g 脂質18.3g	エネルギー431kcal たんぱく質12.2g	食塩相当量0.9g 脂質13.9g
6	水	ロールパン	鶏肉の野菜煮込み 竹輪サラダ 春雨スープ りんご	牛乳 そばろおにぎり	エネルギー580kcal たんぱく質23.8g	食塩相当量1.7g 脂質14.9g	エネルギー454kcal たんぱく質18.2g	食塩相当量1.4g 脂質11.7g
7	木	ご飯	筑前煮 小松菜のごまみそ和え すまし汁	牛乳 七草粥	エネルギー383kcal たんぱく質14.6g	食塩相当量1.8g 脂質6.4g	エネルギー263kcal たんぱく質10.5g	食塩相当量1.4g 脂質4.9g
8	金	ご飯	魚のムニエル キャベツのツナ和え 玉ねぎと大根の味噌汁	牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー511kcal たんぱく質22.4g	食塩相当量1.5g 脂質17.0g	エネルギー401kcal たんぱく質17.8g	食塩相当量1.2g 脂質13.4g
9	土	ご飯	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 小松菜となめこの味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー413kcal たんぱく質17.7g	食塩相当量1.4g 脂質13.2g	エネルギー320kcal たんぱく質13.5g	食塩相当量1.0g 脂質9.8g
11	月		成人の日					
12	火	ご飯	豚肉のすき焼き風煮物 テンゲン菜のツナ和え 里芋とわかめの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー453kcal たんぱく質15.3g	食塩相当量1.1g 脂質11.5g	エネルギー349kcal たんぱく質11.5g	食塩相当量0.8g 脂質8.6g
13	水	食パン	干草焼き キャベツの中華和え チキンスープ みかん	牛乳 おかかおにぎり	エネルギー559kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.5g 脂質10.7g	エネルギー433kcal たんぱく質15.2g	食塩相当量1.1g 脂質8.0g
14	木	ご飯	凍り豆腐とひき肉の煮物 スパゲティーサラダ もやしと玉ねぎの味噌汁	牛乳 スイートポテト	エネルギー528kcal たんぱく質21.2g	食塩相当量1.5g 脂質15.8g	エネルギー407kcal たんぱく質15.9g	食塩相当量1.1g 脂質12.0g
15	金	ご飯	鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ すまし汁	牛乳 オレンジケーキ	エネルギー569kcal たんぱく質21.0g	食塩相当量1.6g 脂質17.2g	エネルギー453kcal たんぱく質16.6g	食塩相当量1.2g 脂質13.7g
16	土	ご飯	肉じゃが 胡麻和え 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー478kcal たんぱく質17.7g	食塩相当量1.6g 脂質11.7g	エネルギー382kcal たんぱく質14.1g	食塩相当量1.3g 脂質9.4g
18	月	ご飯	豚肉と玉ねぎのカレー炒め ブロッコリーのサ キャベツと南瓜の味噌汁	牛乳 パンデロー	エネルギー484kcal たんぱく質21.5g	食塩相当量1.5g 脂質15.4g	エネルギー371kcal たんぱく質16.0g	食塩相当量1.1g 脂質11.7g
19	火	ご飯	わかさぎの胡麻和え ひじきの煮物 鶏とかぶの蒸し煮汁	牛乳 南瓜もち	エネルギー516kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.2g 脂質16.5g	エネルギー388kcal たんぱく質14.6g	食塩相当量0.8g 脂質12.3g
20	水	ロールパン	豆腐の松風焼き 中華風サラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー627kcal たんぱく質22.8g	食塩相当量2.1g 脂質17.5g	エネルギー502kcal たんぱく質18.2g	食塩相当量1.7g 脂質14.0g
21	木	ご飯	炒り鶏 コールスローサラダ 豆腐と大根の味噌汁	牛乳 さつま芋クッキー	エネルギー549kcal たんぱく質18.7g	食塩相当量1.4g 脂質18.8g	エネルギー421kcal たんぱく質14.4g	食塩相当量1.0g 脂質14.3g
22	金	ご飯	魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え ごぼうとわかめの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	エネルギー508kcal たんぱく質21.5g	食塩相当量1.5g 脂質18.6g	エネルギー392kcal たんぱく質16.9g	食塩相当量1.1g 脂質14.1g
23	土	ご飯	鶏肉のカレー焼き キャベツのおかか和え 里芋とほうれん草の味噌汁	牛乳 黒糖みるくせんべい	エネルギー371kcal たんぱく質19.0g	食塩相当量1.4g 脂質7.8g	エネルギー289kcal たんぱく質14.2g	食塩相当量1.1g 脂質6.0g
25	月	ご飯	ぎせい豆腐 ポテトサラダ なめことキャベツの味噌汁	牛乳 さつま芋のかりんとう	エネルギー541kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.4g 脂質15.8g	エネルギー430kcal たんぱく質13.6g	食塩相当量1.1g 脂質12.6g
26	火	ご飯	八宝菜 野菜の味噌マヨネーズ和え じゃが芋とテンゲン菜の味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー482kcal たんぱく質17.9g	食塩相当量2.0g 脂質15.7g	エネルギー383kcal たんぱく質14.2g	食塩相当量1.5g 脂質12.5g
27	水	食パン	鶏肉のケチャップ煮 小松菜の塩胡麻和え 野菜スープ りんご	牛乳 しらすおにぎり	エネルギー528kcal たんぱく質18.5g	食塩相当量2.0g 脂質11.4g	エネルギー421kcal たんぱく質14.7g	食塩相当量1.6g 脂質9.1g
28	木	ご飯	豚肉の柳川風煮物 かにかまサラダ けんちん汁	牛乳 フライドポテト	エネルギー469kcal たんぱく質18.6g	食塩相当量1.3g 脂質14.7g	エネルギー365kcal たんぱく質14.3g	食塩相当量1.0g 脂質11.3g
29	金	ご飯	鮭と切干大根のあんかけ 春雨サラダ 南瓜となすの味噌汁	牛乳 キャラメルポップコーン	エネルギー497kcal たんぱく質21.7g	食塩相当量1.4g 脂質13.5g	エネルギー388kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.0g 脂質10.5g
30	土	ご飯	魚のみそ焼き もやしの中華風和え物 さつま芋とかぶの味噌汁	牛乳 ざらめせんべい	エネルギー426kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.5g 脂質10.0g	エネルギー339kcal たんぱく質15.4g	食塩相当量1.1g 脂質8.0g

七草粥

七草粥は1月7日の朝に食べられている日本の行事食です。

春の七草や餅などを具材とする塩味の粥で、その一年の無病息災を願って食べます。

また、正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休める為ともいわれています。

