

1月 予定献立

＜ 食育目標 ＞

規則正しい生活リズムでバイキンバイバイ

6日は、おにぎりを  
持ってきてください。

1月4日 (土)	
#ヤクルト	
カボチャコロッケ	
マカロニサラダ	
牛乳	
フルーツ	
*ごはん	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	5.9 g
食塩相当量	0.5 g

1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
#牛乳・お菓子 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 玉ねぎとわかめのスープ フルーツ *ごはん	#麦茶・せんべい 豚汁 ツナサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが ごま和え フルーツ *ごはん	#野菜スティック たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚(カラスカレイ) ミックスサラダ 七草スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 せんべい エネルギー 316 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 お菓子 エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 クッキー エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 スイートポテト エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 326 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
成人の日	#フルーツ すき焼き風煮 ハムマリネ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ 大根サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 大豆五目煮 三色ナムル 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 五目ごはん 魚フライ ごま酢和え ずまし汁 フルーツ ヨーグルト	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 蒸しカステラ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 サツマイモかりんとう エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 335 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)
#フルーツ 肉豆腐 キャベツとパインのサラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 松風焼 えのきとツナのおろし和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚(ブリ) 焼き豚サラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(エビ) ゴボウサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 ふもち エネルギー 320 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 ミニドック エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 368 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g	フルーツヨーグルト エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	
#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ ひじきドレッシングサラダ ポパイスープ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#フルーツ サンマの揚げおろし煮 菜の花和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 おでん 華風サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 豆腐の五目煮 シルバーサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	
牛乳 ホットケーキ エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	麦茶 ごまだれだんご エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g	