



日	曜日	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	コロッケバーガー【丸パン こぶくろソース 牛乳	やさいコロッケ キャベツソテー(カレー味) クリームシチュー	牛乳 とり肉 白いんげん豆	ぶた肉 スキムミルク チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー	ほししいたけ カリフラワー マッシュルーム	パン 油 バター	じゃがいも こむぎこ パンこ	640 25.9	21.7 2.7
2	水	ごはん あつ焼きたまご しょうやじる	牛乳 さけ大根 青りんごゼリー	牛乳 さけ	たまご ぶた肉	大根 ゆず ほししいたけ	ねぎ ほうれんそう にんにく	米 でんぶん ゼリー	油 さとう	581 16.1	2.4 1.9
3	木	ごはん いわしだんごと肉だんごのあんかけに わかめと大根のみそしる	牛乳 こまつなごまあえ せつぶん豆乳プリン	牛乳 とり肉 わかめ みそ	いわし 油あげ かまぼこ	たまねぎ もやし 大根	こまつな にんじん ねぎ	米 ごま油 ごま	さとう でんぶん 豆乳プリン	590 15.6	19.5 2.8
4	金	ごはん ねぎま風焼きとり たまご入りはるさめスープ	牛乳 なばなのうめおかかあえ	牛乳 ツナ たまご	とり肉 かつおぶし なると	ねぎ なばな にんじん たまねぎ	しょうが もやし うめ ほししいたけ	米 でんぶん ごま	さとう ごま油 はるさめ	594 16.4	28.7 2.1
7	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため	焼きのり とうふハンバーグのみそだれかけ あつあげとかぶのみそしる	牛乳 とうふ ぶた肉	のり みそ あつあげ	たまねぎ ねぎ かぶ	にんにく しょうが こまつな	米 ごま油 油	さとう でんぶん	578 15.4	24.1 2.2
8	火	コッパン 牛乳 ポークビーンズ	いちごジャム しろみさかなのフライ フルーツポンチ(あんにとどうふ入り)	牛乳 たら	大豆 ぶた肉	みかん セロリ にんじん ブロッコリー	もも たまねぎ しめじ	パン ゼリー ジャム しらたまだんご さとう	油 パンこ あんにとどうふ じゃがいも こむぎこ	691 20.1	26.3 2.3
9	水	ごはん チキンサイコロステーキ ねぎ玉スープ	牛乳 キャベツサラダ お魚アーモンド	牛乳 たまご	とり肉 いわし	しょうが りんご ねぎ キャベツ ほししいたけ	にんにく レモン とうもろこし こまつな	米 さとう ごま油 アーモンド	でんぶん ドレッシング 油	594 18.5	27.8 2.1
10	木	ソフトめん 牛乳 ヨーグルト	牛乳 ミートソース ワンタンスープ	牛乳 ひよこ豆	ぶた肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	にんじん グリーンピース もやし ほししいたけ	ソフトめん さとう ごま油	油 こむぎこ ワンタンの皮	621 15.0	24.3 2.5
14	月	ごはん さけのさいきょう焼き チョコプリン	牛乳 おでん	牛乳 とり肉 ちくわ こんぶ	さけ うずらたまご なると みそ	大根 にんじん	にんじん	米 油	じゃがいも チョコプリン	608 15.4	26.8 1.8
15	火	ココア揚げパン ごぼうサラダ	牛乳 ポトフ	牛乳 ベーコン	ぶた肉 ツナ	ごぼう えだまめ ブロッコリー	にんじん たまねぎ パセリ	パン 油 さとう	じゃがいも ドレッシング	575 23.9	17.9 2.2
16	水	ごはん 焼ききょうざ(2こ) わかめスープ	牛乳 たまごのあますあんかけ	牛乳 かにかま わかめ	たまご なると	たまねぎ にら ねぎ キャベツ にんにく もやし	にんじん ほししいたけ とうもろこし しょうが	米 さとう でんぶん ごま	油 ごま油 ごま	600 18.5	19.3 2.3
17	木	ごはん 牛乳 味つき小魚	牛乳 ぶたどんの具 具だくさんみそしる	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油あげ いわし	たまねぎ にんにく ごぼう ねぎ	えだまめ にんじん 大根 こまつな	米 さとう	油 じゃがいも	589 13.8	28.2 2.1
18	金	わかめごはん とり肉のねぎしお焼き じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ツナとひじきのいために	牛乳 とり肉 大豆 油あげ	わかめ ツナ ひじき みそ	ねぎ にんじん たまねぎ	レモン さやいんげん	米 ごま油 じゃがいも	さとう 油	611 17.9	28.8 3.1
21	月	ごはん たらのあますあんかけ ぶたバラ肉とはくさいのスープ	牛乳 もやしいたけ ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ぶた肉	たまご なると	たまねぎ しょうが もやし にんにく	しめじ 大根 こまつな はくさい	米 さとう ごま油	油 でんぶん タルト	650 20.3	25.2 2.3
22	火	食パン 牛乳 豆乳スープ	ブルーベリージャム ベーコンとじゃがいものトマトカレーに	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 白いんげん豆	ベーコン ツナ とり肉 豆乳	たまねぎ トマト ブロッコリー	さやいんげん にんじん パセリ	パン じゃがいも カレールウ	ジャム 油	627 23.8	23.6 2.9
24	木	ごはん 手作りチキンカツ 油あげとこまつなのみそしる	牛乳 はくさいのこんぶあえ いよかん	牛乳 たまご とうふ みそ	とり肉 こんぶ 油あげ	はくさい にんじん ねぎ	もやし こまつな いよかん	米 パンこ ごま	こむぎこ 油	602 18.9	24.8 1.8
25	金	ごはん ナムル キムチスープ	牛乳 ピピンバの具(いため肉 牛乳 りんご)	ぶた肉	みそ	ほししいたけ にんにく にら もやし たまねぎ	ねぎ りんご こまつな にんじん えのきだけ	米 油 トッポギ	さとう ごま油	590 15.2	21.2 2.5
28	月	ごはん 牛乳 かいそうサラダ	肉ごろポークカレー ミルクコーヒー	牛乳 白いんげん豆 のり	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	しょうが たまねぎ りんご 大根	米 じゃがいも さとう ドレッシング	ミルク 油 カレールウ	651 17.2	21.2 2.2

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補材 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補材 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	610	23.8	18.2	2.3
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

かいそう た 海藻食べてますか?



2月6日は「のりの日」です。7日にはのりの日にちなんでのりをだします。
海藻をしっかり食べることで、成長に必要なカルシウムや鉄などの栄養素がとれます。今月は「のり」の他に「こんぶ」や「わかめ」がです。いつもよりたくさんの種類の海藻がおすすめです。探してみましょ。

