



1月 献立予定表



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
9 火	麦ごはん 発酵乳(プレーン) 豚肉のかりん揚げ キャベツの昆布和え みぞれ汁		乳飲料				ごはん おおむぎ		幼 - 小 674 中 855	- 1.8 2.3
10 水	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル わかめスープ		牛乳				ごはん		幼 477 小 618 中 786	1.7 2.0 2.5
***** < かがみびら 鏡開き 献立 > *****										
11 木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 なます お雑煮		牛乳				ごはん		幼 514 小 688 中 861	1.7 2.3 2.8
12 金	バターロール 牛乳 チリコンカン ツナサラダ(ドレッシング) ポトフ		牛乳				バターロール		幼 504 小 672 中 812	1.8 2.4 3.0
< にほんのたべものたび 日本のおもものたび 【茨城県】 >										
15 月	ごはん 納豆 牛乳 ローズポークメンチカツ(ソース) 梅おかつ和え ぬっぺ汁		★納豆						幼 508 小 660 中 838	1.8 2.2 2.7
16 火	麦ごはん 牛乳 鶏の塩麹漬け焼き ひじきの炒め煮 ごま味噌汁		牛乳				ごはん おおむぎ		幼 507 小 636 中 818	1.4 1.7 2.0
17 水	豚骨ラーメン(中華めん) 豚骨ラーメン(豚骨ラーメンスープ) 牛乳 春巻き 棒々鶏サラダ(ドレッシング)						中華めん		幼 570 小 657 中 823	2.0 2.4 3.0
18 木	ごはん 牛乳 親子煮 木の葉かまぼこ①①①② 磯和え		牛乳				ごはん		幼 502 小 643 中 820	1.7 1.9 2.6
< せかいのりょうりしょうかい 世界の料理紹介 【デンマーク】 >										
19 金	ライ麦パン 牛乳 コッグトースト 粉ふきいも ミートボールスープ						ライ麦パン		幼 462 小 636 中 778	1.9 2.6 3.4
22 月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 豆腐ナゲット①①②② 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん おおむぎ		幼 522 小 686 中 892	1.6 1.9 2.4

