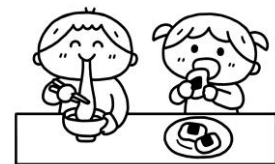


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 水	ふりかけ御飯 すまし汁(素麺・手毬麩) 鯖の西京焼き わかめのなめ茸和え 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／そめいん・ひやむぎ(乾)／手まり麩／三温糖／蒸しパン粉／黒砂糖／日本ぐり(甘露煮)	牛乳／キャンディチーズ／鰹節(花かつお)／さわら／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／しらす干し(微乾燥品)	えのきたけ(味付け瓶詰)／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆黒糖蒸しパン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.5 g
5 木	カレーライス 卵スープ イタリアンサラダ ヨーグルト	こぶたグレープゼリー／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／プレミックス粉(おつけ用)／メープ	豚小間／★たまご／ロースハム／サラダチーズ／ヨーグルト／牛乳	にんじん／玉葱／パセリ／きゅうり／ブロッコリー	牛乳 ◆ホットケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g
6 金	豚汁うどん ひじき団子の甘酢あんかけ 五色サラダ 果物(みかん)	マカロニ／三温糖／うどん(ゆで)／こんにやく(精粉)／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／きな粉(大豆)／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／ひじき／ロースハム／★たまご	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／しょうが／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)／せり／かぶ／きょうな／ほうれんそう／根みつば	牛乳 ◆七草粥	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g
7 土	中華丼 すまし汁(豆腐・ねぎ) パンプキンサラダ 果物(みかん)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／蒸し中華めん／サラダ油	豚小間／ロールいか／むき海老／なると／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／まぐる缶詰(油漬フルクライト)／牛乳	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／温州	牛乳 ◆焼きそば	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
10 火	炊き込みご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鰹の味噌漬焼き きゅうりのしらすあえ 果物(りんご)	ブリン／水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／コッペパン／サフラワー油／上白糖	鶏小間／油揚げ／刻みのり／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／ほんしめじ／だいこん／きゅうり／キャベツ／りんご	牛乳 ◆きな粉揚げパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.8 g
11 水	磯うどん かき揚げ 五目豆 果物(バナナ)	プレミックス粉(おつけ用)／うどん(ゆで)／三温糖／さつまいも／薄力粉／サフラワー油／じゃがいも	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／さくらえび(煮干し)／大豆(国産、ゆで)／りしりこんぶ	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／青ピーマン／ごぼう／パナナ	麦茶 ◆おしるこ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 木	白パン 白菜とベーコンのスープ タンダーチキン スパゲティサラダ 果物(みかん)	白パン／マカロニ・スパゲティ／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	明治十勝ヨーグルト／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／牛乳／牛乳	はくさい／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆スコーン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
13 金	小豆ご飯 すまし汁(青菜・花麩・椎茸) 鯖のみそ煮 ひじきの白和え 果物(りんご)	さつまいも／水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)／白玉粉／サフラワー油	牛乳／あずき(乾)／鰹節(花かつお)／まさば／ひじき／木綿豆腐／牛乳／パルメザンチーズ	ほうれんそう／生椎茸／しょうが／にんじん／りんご	牛乳 ◆もちもちチーズパン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
14 土	和風スパゲティ 春雨スープ 野菜のみそネーズ和え 果物(バナナ)	ハードビスケット／スパゲティ／有塩バター／普通はるさめ(乾)／白ごま(いり)／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／まぐる缶詰(油漬フルクライト)／刻みのり／ベーコン／サラダ竹輪／塩ざけ	ほんしめじ／玉葱／にんじん／干し椎茸／チンゲンツアイ／キャベツ／にら／パナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
16 月	クロワッサン グーラッシュ チキンフレック焼き マカロニサラダ 果物(りんご)	こぶたオレンジゼリー／クロワッサン／パン粉(半生)／コーンフレック／ABCマカロニ／じゃがいも／かたくり粉／有塩バター	鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ツナちゃんく／焼きのり	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／きゅうり／りんご	牛乳 ◆じゃが餅	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
17 火	パンプキンカレーライス わかめスープ ごぼうサラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／白ごま(いり)／豆腐ドーナツ	牛乳／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ツナちゃんく／牛乳	バナナ／西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／ねぎ／ごぼう／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
18 水	わかめ御飯 おろし汁 鮭の味噌バター照り焼き ブロッコリーのごま味噌和え 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにやく／薄力粉／有塩バター／三温糖／ごま(いり)／ぎょうざの皮／サフラワー油	牛乳／ウィンナー／わかめご飯の素／鶏小間／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／しらす／牛乳／あおのり	にんじん／ねぎ／だいこん／キャベツ／ブロッコリー／パナナ	牛乳 餃子の皮チップ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g
19 木	焼き鳥丼 すまし汁(豆腐・ねぎ) 塩肉じゃが 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／有塩バター／グラニュー糖／ハードビスケット／いちごジャム(低糖度)	ヨーグルト／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／刻みのり／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／豚小間／明治ブルガリアヨーグルト／クリームチーズ	ねぎ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ◆レアチーズケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
20 金	タンメン 鶏つくねのあんかけ キャベツかにかまサラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／中華めん(ゆで)／かたくり粉／黒ごま(いり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳／塩昆布／豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／牛乳／★たまご	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／にら／きくらげ(乾)／こねぎ／玉葱／しょうが／きゅうり／りんご／パナナ	牛乳 ◆バナナパウンドケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g
21 土	スパゲティミートソース キャベツベーコンスープ いかサラダ 果物(みかん)	ウエハース／マカロニ・スパゲティ／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／グラニュー糖／メープルシロップ／有塩バター	牛乳／豚ひき肉／ベーコン／いかくん製	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／セロリ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆メープルクッキー	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 555 kcal	タンパク質 20.9 g
月 平均 栄 養 価					脂 質 19.5 g	食塩相当量 2.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 月	カレーうどん 豆腐入り松風焼き 七色サラダ 果物(みかん)	こぶたビーチゼリー/ うどん(ゆで)/パン粉 (乾燥)/三温糖/白ご ま(いり)/サラダ油 /ごま油/春巻きの皮	豚小間/鶏若鶏肉ひき 肉/木綿豆腐/鶏若鶏 肉ささ身/ひじき/サ ラダチーズ/牛乳	にんじん/玉葱/ほう れんそう/ねぎ/だい こん/きゅうり/レッ ドキャベツ/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ◆ココアロール ビーチゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
24 火	赤飯 味噌汁(なめこ・豆腐) チキンカレーフライ 春雨サラダ 果物(梅)	もち米/水稲穀粒(精 白米)/黒ごま(いり) /パン粉(乾燥)/サフ ラワー油/普通はるさ め(乾)/三温糖/ごま 油/ショートケーキ	牛乳/ささげ(乾)/ 絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/ ロースハム	バナナ/なめこ/きゅ うり/にんじん/いち ご	麦茶 ケーキ 牛乳 果物(バナナ)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g
25 水	五分づき米 味噌汁(油揚げ・白菜) 麻婆豆腐 ひじきの中華和え 果物(りんご)	プレミックス粉(和ッ ク用)/水稲穀粒(半つ き米)/ごま油/三温 糖/かたくり粉/白ご ま(いり)/上白糖/ 薄力粉	牛乳/油揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/木 綿豆腐/豚ひき肉/ひ じき/かつお加工品 (かつお節)/ロースハ ム/牛乳/牛乳	はくさい/玉葱/ねぎ /にんじん/にら/に んにく(りん茎)/しよ うが/きゅうり/りん ご/たけのこ(ゆで)	牛乳 ◆肉まん 牛乳 ☆ホットケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
26 木	牛乳パン ミネストローネスープ ブロッコリー海老グラタン ポテトサラダ 果物(みかん)	ブリン/牛乳パン/有 塩バター/マカロニ/ 薄力粉/じゃがいも/ 水稲穀粒(精白米)/ご ま油/ごま(いり)	ベーコン/むき海老/ 牛乳/ピザ用チーズ/ ロースハム/豚ひき肉 /★たまご	キャベツ/玉葱/にん じん/セロリ/パセ リ/ブロッコリー/ きゅうり/温州蜜柑 (普通、生)	麦茶 ◆ピビンパ風おにぎり ブリン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
27 金	御飯 すまし汁(はんぺん小松菜 豆腐の中華煮 れんこんサラダ 果物(バナナ)	コーンフレーク/水稲 穀粒(精白米)/サフ ラワー油/ごま油/かた くり粉/三温糖/白ご ま(すり)/蒸しパン 粉/チョコチップ/い ちご(低糖度)	牛乳/はんぺん/かた くちいわし(煮干し)/ 木綿豆腐/豚小間/ ロールいか/むき海老 /ロースハム/牛乳/ 加糖練乳	こまつな/にんじん/ たけのこ(ゆで)/干し 椎茸/グリーンピース (冷凍)/しょうが/に んにく(りん茎)/れん こん/きゅうり/バナ ナ	牛乳 ◆いちごみるく蒸しパン 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
28 土	ウイナーピラフ レタススープ 大根とツナのサラダ 果物(みかん)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/サンドイツ チ食パン/いちごジャ ム(低糖度)/有塩パ ター	牛乳/ウイナー/★ たまご/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)	玉葱/赤ピーマン/パ セリ/レタス/ブロッ コリー/もやし/だいこん /きゅうり/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ◆ジャムバターサンド 牛乳 せんべい	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
30 月	ドリア オニオンスープ わかめと豆腐のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/薄力粉/上 白糖/サフラワー油/ ごま油/フランスパン /メープルシロップ	明治十勝ヨーグルト/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /むき海老/牛乳/ピ ザ用チーズ/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/木 綿豆腐/牛乳/★たま ご	玉葱/パセリ/きゅう り/バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト ヨーグルト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
31 火	鮭炒飯 白菜の中華スープ 菊花焼売 春雨サラダ 果物(みかん)	食パン(市販品)/グラ ニュー糖/有塩パ ター/水稲穀粒(精白 米)/ごま油/かたく くり粉/しゅうまいの皮 /普通はるさめ(乾)/ じゃがいも/薄力粉/	塩ざけ/絹ごし豆腐/ 豚ひき肉/★たまご/ ロースハム/牛乳	あさつき/はくさい/ ねぎ/えのきたけ/き くらげ(乾)/玉葱/た けのこ(ゆで)/しよ うが/きゅうり/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ 麦茶 ☆シュガートースト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g

あけまして おめでとう ございます。



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな一年の實りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物と言われています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草粥は1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられていた物。お正月に疲れた胃にも、ぴったりです。
今年も1月7日は、土曜日のため、1月6日のおやつに「七草粥」を出します。

おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節です。お餅を喉に詰まらせる事故には気をつけたいものです。窒息事故は6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちを一口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁ものを飲んで口の中や喉を濡らし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。お餅の表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのが良いとされています。



