

1月のこんだて

5日・19日 (金)

白飯
豚バラ大根
ほうれん草のきのこあえ
七草入り白みそ汁

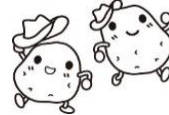
エネルギー 398kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 15.4g
塩分 2.2g



9日・23日 (火)

白飯
肉じゃが
キャベツのカニカマあえ
麩のみそ汁

エネルギー 434kcal
たんぱく質 15.1g
脂質 14.1g
塩分 2g



10日・24日 (水)

白飯
お好み焼きバーグ
ブロッコリーのごまドレ
白菜のスープ

エネルギー 445kcal
たんぱく質 18g
脂質 18.4g
塩分 2.2g



11日・25日 (木)

白飯
ほうれん草カレー
フルーツヨーグルト

エネルギー 421kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 13.1g
塩分 1.5g



12日・26日 (金)

白飯
たらちりのチリソース風
白菜とひじきのマリネ
ポトフ

エネルギー 375kcal
たんぱく質 17.3g
脂質 8.6g
塩分 2.3g



15日・29日 (月)

中華どんぶり
さつまいものゆず煮
わかめスープ

エネルギー 403kcal
たんぱく質 18g
脂質 7.3g
塩分 1.1g



16日・30日 (火)

白飯
さばの幽庵焼き
かぶの浅漬け
飛鳥汁

エネルギー 465kcal
たんぱく質 30.3g
脂質 18.4g
塩分 2.1g



17日 (水)

真珠蒸し
いんげんのおかかあえ
大根のすまし汁

エネルギー 311kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 11.1g
塩分 1.7g



18日 (木)

白飯
さわらの磯辺揚げ
コールスローサラダ
ニラスープ

エネルギー 428kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 15.5g
塩分 2.4g



22日 (月)

白飯
鮭のちゃんちゃん焼き
さつまいもサラダ
豆腐のとろみ汁

エネルギー 411kcal
たんぱく質 21.5g
脂質 9.9g
塩分 1.6g



31日 (水)

鶏肉のおこわ風
シュウマイ
ごまあえ
中華スープ
フルーツ

エネルギー 441kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 12.4g
塩分 2.5g



一年の節目で一番大切な
お正月にふるまわれるおせち
料理の食材には、おめでたい
意味やいわれがあります。縁
起の良い食材（きんとん・田
作り・黒豆）を使った手作り
おやつを食べ、日本の食文化
に触れ
ます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 ・ 19 (金)	白飯 豚バラ大根 ほうれん草の きのこあえ 七草入り白みそ汁	米、砂糖	豚肉、白みそ 油揚げ かつお節	もやし、こまつな しめじ、えのきたけ にんじん、しょうが ほうれんそう だいこん、かぶ 七草	お茶 フルーツきんとん (5日) 牛乳 アメリカンドック (19日)
9 ・ 23 (火)	白飯 肉じゃが キャベツの カニカマあえ 麩のみそ汁	米、じゃがいも こんにゃく 油、砂糖 ごま、麩	牛肉、みそ かにかまぼこ 油揚げ、わかめ	キャベツ グリーンピース たまねぎ にんじん	牛乳 マーマレード ケーキ(9日) お茶 芋入り田作り (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 お好み焼きバーグ ブロッコリーの ごまドレ 白菜のスープ	米、パン粉 砂糖、天かす 油、ねりごま マヨネーズ ごま	牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 あおのり	はくさい、たまねぎ にんじん、コーン ブロッコリー キャベツ	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 ほうれん草カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、しょうが ほうれんそう バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、にんにく	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 たらのチリソース風 白菜とひじきのマリネ ポトフ	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	たら、鶏肉 ウインナー チーズ、ハム ひじき	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい にんじん	お茶 紅白ムース (12日) ねったぼ (26日)
15 ・ 29 (月)	中華どんぶり さつま芋のゆず煮 わかめスープ	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 ごま	豚肉、かまぼこ 卵、わかめ	はくさい、たまねぎ にんじん、たけのこ ゆず、しょうが えのきたけ	牛乳 お菓子
16 ・ 30 (火)	白飯 さばの幽庵焼き かぶの浅漬け 飛鳥汁	米、砂糖	さば、木綿豆腐 鶏肉、牛乳 油揚げ、みそ	はくさい、かぶ だいこん、きゅうり にんじん、しめじ ごぼう、ゆず	お茶 オムすび (16日) 牛乳 黒豆蒸しパン (30日)
17 (水)	真珠蒸し いんげんのおかかあえ 大根のすまし汁	もち米、片栗粉 パン粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳、かつお節	たまねぎ、いんげん だいこん、にんじん コーン、しょうが 干しいたけ	牛乳 お菓子
18 (木)	白飯 さわらの磯辺揚げ コールスローサラダ ニラスープ	米、てんぷら粉 マヨネーズ、油	さわら 絹ごし豆腐 ハム、あおのり	キャベツ えのきたけ コーン しょうが にら	牛乳 お菓子
22 (月)	白飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ 豆腐のとろみ汁	米、さつまいも 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖	さけ、絹ごし豆腐 ハム、みそ 焼きのり	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ レモン果汁	牛乳 お菓子
31 (水)	鶏肉のおこわ風 シュウマイ ごまあえ 中華スープ フルーツ	米、こんにゃく 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、焼き豚 ハム	パイン缶、みかん缶 はくさい、にんじん たけのこ、コーン チンゲンサイ キャベツ グリーンピース 干しいたけ	お茶 ゼリー

- ❖ 1月7日は、七草がゆを食べる習慣があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていています。5日の白みそ汁に七草を入れます。19日には、七草の一つすずな(かぶ)を入れます。
- ❖ 16日・30日のさばの幽庵焼きは、ゆずの香りがし、爽やかな風味が味わえます。
- ❖ 17日の真珠蒸しは、蒸したもち米が光ってまるで真珠のように見える人気メニューです。