

献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ごはん 中華風サラダ トマトと卵のスープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎しらすトースト	焼き豚、ベーコン、絹ごし豆腐、卵、牛乳、しらす干し	きくらげ、スイートコーン、りょくとうもやし、キャベツ、たまねぎ、トマト、こねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、かたくり粉、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、中華だし、こしょう、せんべい、麦茶、マヨネーズ
2火	ごはん 豆腐ボール 付け合わせ なすの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎水ようかん・おしゃぶり昆布	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、バナメイえび、油揚げ、牛乳、こしあん	きくらげ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、なす、しいたけ、こねぎ、バナナ、粉寒天、刻み昆布	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、麦茶
3水	肉みそあんかけ丼 えのきたけのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎かりかり煮干し・菓子	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、かたくちいわし	しょうが、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、いりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、クラッカー
4木	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合わせ 野菜スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎バナナマフィン	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	りんご、レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、調合油、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ、うすくちしょうゆ、せんべい、ベーキングパウダー
5金	ごはん 筑前煮 練りごま和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎じゃがボール	焼き竹輪、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、プロセスチーズ	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、バナナ、あおのり	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、ごま油、ねりごま、かたくり粉	合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、食塩
6土	冷やし鶏肉ぶっかけ 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	にんじん、きくらげ、こねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、刻み昆布、レモン	干しうどん、上白糖、いりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、食塩、せんべい、ベーキングパウダー
8月	ごはん ごま味スープ 大豆とわかめの酢の物 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎キャロットドーナツ	豚もも肉、厚揚げ、大豆、しらす干し、牛乳、スキムミルク	だいこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、キャベツ、生わかめ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、じゃがいも、いりごま、上白糖、薄力粉、有塩バター、調合油、粉糖	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、ベーキングパウダー
9火	ジャージャーうどん もやしスープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎さつま芋ロール	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、きゅうり、りょくとうもやし、ぶなしめじ、にら、バナナ	干しうどん、上白糖、調合油、春巻きの皮、さつまいも、有塩バター、ごま	こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩、こしょう、ビスケット
10水	パン チキンビーンズ キャベツサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎あじさいゼリー・菓子	鶏もも肉、大豆、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ、粉寒天、ジュース	食パン、じゃがいも、上白糖、調合油	コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、せんべい
11木	ごはん 魚のピザ風 付け合わせ きのこスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎たこやき	さけ、ピザ用チーズ、ロースハム、牛乳、スキムミルク、たこ	たまねぎ、青ピーマン、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、こねぎ、しいたけ、バナナ	うるち米、有塩バター、じゃがいも	食塩、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ、うすくちしょうゆ、お好み焼き、お好み焼きソース、マヨネーズ
12金	ごはん カラフル焼肉 にらと豆腐のスープ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎カレー風味ポテもち	牛かた肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、キャベツ、しょうが、レモン、きくらげ、にら、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、調合油、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、ビスケット、カレー粉
13土	スパゲティナポリタン スティック野菜	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子・一口ゼリー	ベーコン	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、スイートコーン、青ピーマン、きゅうり、だいこん、レモン	スパゲッティ	トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、マヨネーズ、麦茶、リーフパイ、しょうゆせんべい、ゼリー
15月	ごはん 焼きししゃも にしき和え 田舎汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツケーキ	ししゃも、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、スイートコーン、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、こねぎ、りんごジュース、黄桃缶、パイナップル缶	うるち米、上白糖、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、米みそ、煮干しだし、せんべい、ベーキングパウダー

16 火	ビビンバ わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎麩のラスク	牛かた肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、しょうが、たまねぎ、こねぎ、たけのこ、生わかめ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、ごま、グラニュー糖、釜焼きふ、有塩バター	合成清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、ピュアココア
17 水	ごはん チキンチキンごぼう 付け合わせ マカロニスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎セサミクッキー	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	ごぼう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、マカロニ、薄力粉、マーガリン、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、コンソメ、食塩、ビスケット、ベーキングパウダー
18 木	ごはん 豆腐のチリソース風 中華スープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ピーチミルクゼリー・菓子	焼き豆腐、豚もも肉、バナメイえび、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	たまねぎ、エリンギ、こねぎ、にんじん、こまつな、きくらげ、バナナ、ネーブルオレンジ、黄桃缶、粉寒天	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖	中華だし、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、合成清酒、ビスケット
19 金	ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き 千草和え 切り干し大根の味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ジャムサンド	さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、切干しだいこん、こねぎ、いちごジャム	うるち米、上白糖、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、カレー粉、米みそ、煮干しだし
20 土	野菜ラーメン きゅうりもみ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	豚肉、しらす干し、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、キャベツ、こねぎ、きゅうり、生わかめ	中華めん、サラダ油、いりごま、上白糖、薄力粉	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、米みそ、穀物酢、しょうゆせんべい、ピュアココア
22 月	ごはん ボイルウインナー 中華和え ワンタンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎みたらし団子(幼児) ◎みたらしまカロニ(乳児)	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、たまねぎ、しいたけ、にら、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、ぎょうざの皮、白玉粉、かたくり粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、中華だし、うすくちしょうゆ、こしょう
23 火	梅じゃごごはん レモン酢和え 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ハムチーズ蒸しパン	しらす干し、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	梅干し、生わかめ、きゅうり、だいずもやし、にんじん、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、上白糖、薄力粉、調合油	合成清酒、食塩、昆布だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー
24 水	ごはん 魚のトマトソースかけ 付け合わせ ジュリアンスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ごまトースト	メルルーサ、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、はくさい	うるち米、かたくり粉、上白糖、調合油、食パン、マーガリン、いりごま	食塩、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、うすくちしょうゆ、せんべい
25 木	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ クリームコーンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎プレーンクッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、スイートコーン、パセリ、バナナ	うるち米、いりごま、パン粉、調合油、じゃがいも、小麦粉、上白糖、有塩バター	ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、こしょう、コンソメ、ベーキングパウダー
26 金	ごはん 豆腐チャンプルー チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎アイスクリーム・菓子	絹ごし豆腐、豚もも肉、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、ラクトアイス	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、にら、チンゲンサイ	うるち米、ごま油、ビーフン、上白糖	中華だし、うすくちしょうゆ、米みそ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、麦茶、ウエハース
27 土	五目うどん 切り干し大根の酢の物	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎オレンジゼリー	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、牛乳	ごぼう、にんじん、えのきたけ、こねぎ、こまつな、切干しだいこん、しょうが、オレンジジュース、粉寒天	干しうどん、ごま油、上白糖	かつおだし、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、リーフパイ
29 月	パン ハンガリアシチュー ハワイアンサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎もちもちドーナツ	牛ひき肉、豚ももミンチ、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、豆乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、黄ピーマン、青ピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、パイナップル缶、レーズン、レモン、バナナ、ネーブルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、調合油、上白糖、薄力粉、白玉粉、粉糖	ハヤシルウ、カレー粉、穀物酢、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
30 火	中華風大豆御飯 ナムル オニオンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツポンチ	いりたまご、焼き豚、大豆、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	干しいたけ、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、たまねぎ、きくらげ、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、こしょう、穀物酢、中華だし、うすくちしょうゆ

食育メモ【ごぼう】

○ごぼうについて

ごぼうは土の中で育つ根菜で、独特の香りと噛み応えが特徴の野菜です。日本では昔から食べられており、きんぴらや煮物、汁物などさまざまな料理に使われています。

食物繊維が多く含まれており、また噛み応えがあるため、噛む力の発達や食べる力を育てることに繋がります。



●おすすめの絵本「ごぼうせんせいのいそがしいいちにち」

ごぼうクリニックは、いつも患者さんでいっぱい。先生のていねいな診察が大人気です！

すっかりしおれたこまつなさんは水風呂へ入れ、頭がかゆくてむずむずするレタスさんにはてんとうむしを処方し、手際よく診察していきますが...ウ〜ウ〜ウ〜！急患が運ばれてきて大忙し。



ごぼうはかみかみ食材！
よくかんで食べることで、かむ力が育ちます。