




日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
9	金	あけましておめでタイごはん(たいめし) せっかじる しらたまぜんざい	 真鯛 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 小豆	米 麦 油 里芋 白玉もち 砂糖	ごぼう にんじん 切干大根 長ねぎ 生姜 みつば 白玉もち 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 酒 塩	694 27.2
12	月	成人の日 *****					
13	火	たんたんめん サイダーゼリーボンチ	 豚肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 ラード でん粉 砂糖 サイダー	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 小松菜 もも缶 りんご缶	酒 しょうゆ トウモロコシ 酢 テンメシジャン チーマージャン ラー油 こしょう ぶどう酒	695 24.6
14	水	カラフルピラフ とうにゅういりホワイトシチュー ネーブル	 ベーコン 牛乳 鶏肉 ホタテ 牛乳 豆乳 白花豆ペースト チーズ 生クリーム	米 麦 油 油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん どうもろこし さやいんげん 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん パセリ ネーブル	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒	624 24.4
15	木	あずきごはん ちくぜんに わふうだいこんサラダ	 小豆 牛乳 鶏肉 のり かつお節	米 ごま ごま油 里芋 砂糖 油 ごま油 砂糖	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり どうもろこし にんじん	酒 塩 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	553 23.1
16	金	おぎごはん のりのつくだに カジキとこまつなのあまからいため なまあげとキャベツのみそしる	 のり 牛乳 カジキ 生揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖	生姜 ごぼう 小松菜 キャベツ 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	611 26.0
19	月	おぎごはん さばのみそに いそかあえ けんちんじる	 さば みそ 牛乳 のり 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 里芋	生姜 長ねぎ 小松菜 もやし えのきたけ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 塩	639 24.9
20	火	ごぼうとこまつなのペペロンチーノ フレンチポテトサラダ カフェオレゼリー	 ベーコン 牛乳 牛乳 生クリーム アー 寒天	スパゲティ 油 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	にんにく 小松菜 赤ピーマン ごぼう にんじん きゅうり どうもろこし	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 唐辛子 酢 こしょう 塩 しょうゆ コーヒー	564 20.7
21	水	こぎつねごはん さかなのいそフライ ごまみそあえ	 鶏肉 油揚げ 牛乳 ホキ 青のり みそ	米 麦 油 砂糖 米粉 小麦粉 パン粉 ごま 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ	639 28.4
22	木	カレーライス わかめサラダ (のむヨーグルト)	 豚肉 わかめ 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 米粉 ごま油 油 砂糖 砂糖 オリゴ糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	628 19.1
23	金	かんさいふううどん ポテまるくん スイートスプリング	 油揚げ かまぼこ 牛乳 鶏肉 大豆	冷凍うどん じゃがいも でん粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜 スイートスプリング	酒 塩 みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	569 19.8
26	月	セルフおにぎり(ごはん・のり) サケのしおやき なのつけもの とんじる	 のり 牛乳 サケ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 里芋	小松菜 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	塩 塩 しょうゆ 酒	558 29.2
27	火	ダブルあげパン (くろぎとう・グラニューとう) ソナサラダ ABCスープ	 ツナフレーク 牛乳 鶏肉	小麦粉 砂糖 ショートニング グラニュー糖 黒砂糖 油 砂糖 油 アルファベットマカロニ	キャベツ どうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 どうもろこし	イースト 塩 酢 塩 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	627 20.2
28	水	ぶたにくのおろしどん じゃがいもとこまつなのみそしる いよかんゼリー	 豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	生姜 大根 葉ねぎ 小松菜 長ねぎ 伊予柑果汁	酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子	662 25.9
29	木	ソースやきそば だいがくいも かぶときゅうりのピリからあえ	 豚肉 牛乳	蒸し中華めん 油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン かぶ きゅうり	塩 こしょう 酒 中濃ソース ウスターソース 酢 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢 ラー油	597 20.2
30	金	おぎごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 ごま	生姜 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん にんにく どうもろこし 長ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン ケチャップ しょうゆ ラー油 塩 こしょう 酒 しょうゆ	575 23.0



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

