

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
4 (土)	<b>お弁当の日</b>			
6 (月)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれんそうのお浸し 味噌汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 274 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g カルシウム 233 mg
7 (火)	麦ご飯 ぶり大根 若布の酢の物 味噌汁 りんご	米、押麦 ぶり、だいこん、にんじん、さといも、酒、しょうゆ、三温糖、食塩、しょうが 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ はくさい、油揚げ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おから蒸しパン <small>おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、ホットケーキ粉、ベーキングパウダー</small>	エネルギー 302 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 254 mg
8 (水)	麦ご飯 和風ミートローフ 大豆もやし煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ 大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g カルシウム 234 mg
9 (木)	麦ご飯 五目納豆 けんちん汁 バナナ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g カルシウム 227 mg
10 (金)	麦ご飯 鮭のゴマ味噌焼き ブロッコリーのおひたし 清汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、本みりん、ごま ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 豆腐入り白玉だんご <small>絹ごし豆腐、白玉粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉</small>	エネルギー 294 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11 g カルシウム 254 mg
11 (土)	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10 g 脂質 9 g カルシウム 196 mg
13 (月)	<b>成人の日</b>			
14 (火)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ゴマ酢和え 味噌汁 りんご	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g カルシウム 172 mg
15 (水)	麦ご飯 クリームシチュー 小松菜の磯和え 麦茶 みかん(未)みかん缶	米、押麦 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、シチューミックスクリーム こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 麦茶 みかん、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11 g カルシウム 228 mg
16 (木)	ふりかけご飯 洋風厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 253 mg
17 (金)	麦ご飯 煮魚 マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 チーズケーキ <small>クリームチーズ、卵、生クリーム、バター、小麦粉、グラニュー糖、レモン果汁</small>	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20 g 脂質 22 g カルシウム 266 mg
18 (土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 217 mg
20 (月)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ りんご	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 332 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 229 mg
21 (火)	ゆかりご飯 鱈のムニエル 小松菜の五目和え 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ たら、小麦粉、バター こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 キャベツ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 大学かぼちゃ <small>かぼちゃ、なたね油、みたらしのたれ、黒ごま</small>	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18 g 脂質 27 g カルシウム 297 mg
22 (水)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13 g 脂質 10 g カルシウム 222 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
23 (木)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 みかん 未) みかん缶	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん、みかん缶	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 360 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 14 g カルシウム 260 mg
24 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え 清 汁 キウイフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 12 g カルシウム 239 mg
25 (土)	焼きそば 野菜スープ オレンジ	焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 247 kcal たんぱく質 9 g 脂 質 11 g カルシウム 187 mg
27 (月)	麦ご飯 豚肉の柳川風 若布の酢の物 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おにぎり 米、菜飯の素	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 14 g カルシウム 232 mg
28 (火)	麦ご飯 鮭の南部焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 さけ、しょうゆ、本みりん、酒、ごま ブロッコリー、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 272 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 13 g カルシウム 233 mg
29 (水)	麦ご飯 カレーライス もやしの和え物 麦茶 グレープフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カレールウ、なたね油、バター、牛乳 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 麦茶 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 340 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 20 g カルシウム 194 mg
30 (木)	麦ご飯 松風焼き 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 21 g カルシウム 311 mg
31 (金)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 切干大根煮 味噌汁 みかん 未) みかん缶	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 26 g カルシウム 254 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



## 寒さに負けない 体づくり!



もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品  
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物  
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



## 塩分の話

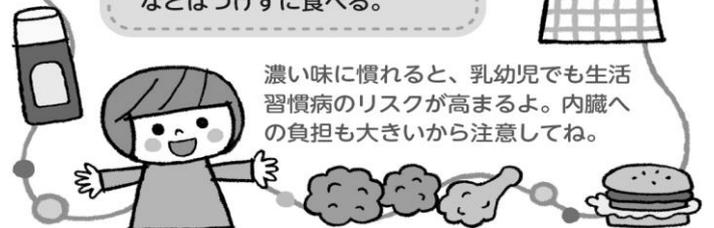
市販のお惣菜やファストフードは、忙しいときの助けになりますよね。でも、ちょっと子どもには多すぎる塩分が含まれていることがあります。

### そこで! ワンポイント

- ・煮物などの惣菜は、食べる前に、水を足して煮る。
- ・お刺身は、醤油を薄めておく。
- ・揚げ物は、塩味の味がしっかりついているので、ソースなどはつけずに食べる。



濃い味に慣れると、乳幼児でも生活習慣病のリスクが高まるよ。内臓への負担も大きいから注意してね。





# 離乳食献立表



日	献立	材料名
4 土	おかゆ、鶏肉とさつまいもの煮物、味噌汁	米、／鶏肉、さつまいも、こまつな、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
6 月	おかゆ、焼き肉、ほうれんそうのお浸し、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
7 火	おかゆ、鱈と大根の煮物、かぼちゃの茶巾風、味噌汁、りんご	米、／たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、／かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
8 水	おかゆ、和風ハンバーグ、白菜の煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
9 木	ごはん、二色納豆、けんちん汁、バナナ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、／バナナ、
10 金	おかゆ、鮭の味噌焼き、ブロッコリーのお浸し、清汁、キウイフルーツ	米、／さけ、減塩みそ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、こまつな、食塩、／キウイフルーツ、
11 土	煮込みうどん、オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
13 月	成人の日	
14 火	おかゆ、鱈の煮物、きゃべつのサラダ、味噌汁、りんご	米、／たら、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
15 水	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、小松菜の和え物、味噌汁、みかん缶	米、／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
16 木	おかゆ、鶏のそぼろ煮、グリーンマッシュ、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
17 金	おかゆ、煮魚、さつまいものサラダ、味噌汁、キウイフルーツ	米、／あかうお、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、食塩、／木綿豆腐、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
18 土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
20 月	おかゆ、豆腐のふんわり煮、きゃべつの煮浸し、野菜スープ、りんご	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、たまねぎ、食塩、／りんご、
21 火	おかゆ、焼き魚、小松菜の煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、食塩、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
22 水	おかゆ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のお浸し、味噌汁、バナナ	米、／鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
23 木	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、みかん缶	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
24 金	おかゆ、鮭の味噌煮、白菜の煮浸し、清汁、キウイフルーツ	米、／さけ、減塩みそ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、／キウイフルーツ、
25 土	おかゆ、豚肉と白菜の煮物、野菜スープ、オレンジ	米、／豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
27 月	おかゆ、豚肉と玉葱の煮物、さつまいもの煮物、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、ほうれんそう、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
28 火	おかゆ、鮭の煮物、ブロッコリーのお浸し、味噌汁、りんご	米、／さけ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
29 水	おかゆ、肉じゃが風、キャベツのお浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
30 木	おかゆ、つくね焼き、小松菜のお浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
31 金	おかゆ、焼き魚、ブロッコリー煮、味噌汁、みかん缶	米、／たら、食塩、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。