

[献立予定表]

2025年 1月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
24 金	御膳初ごはん	○		精白米		616 kcal
	岐阜根菜味噌汁		油揚げ,赤みそ,郡上みそ	さといも	にんじん,だいこん,れんこん,こまつな	28.1 g
	豚肉の肉豆腐		豚肉,焼き豆腐,かまぼこ	しらたき,中さら糖,サラダ油	はくさい,ねぎ	16.5 g
	みかん				みかん	1.9 g
27 月	黒パン	○		黒パン		630 kcal
	かぶのクリームシチュー		牛乳	ホワイトルー,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,かぶ,かぶ(葉)	26.6 g
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード	にんにく	23.7 g
	れんこんペペロンチーノ		ベーコン	オリーブ油	れんこん,にんじん,にんにく	2.0 g
28 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		616 kcal
	のっぺい汁			さといも,かたくり粉	ごぼう,にんじん,だいこん	27.6 g
	サバのみそ煮		さば,赤みそ	中さら糖	しょうが,ねぎ	17.4 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	いりごま,三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	1.6 g
29 水	小型パン	○		小型パン		553 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,しょうが	23.9 g
	オムレツ		オムレツ			18.1 g
	中華炒め			ごま油	チンゲンサイ,もやし,コーン	2.8 g
30 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		596 kcal
	奥美濃カレー		鶏肉,郡上みそ	じゃがいも,カレールー,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にんにく,ブルーネ	18.6 g
	小松菜のソテー			サラダ油	こまつな,もやし,コーン	13.8 g
	福神漬け				福神漬	2.6 g
31 金	さといもごはん	○	鶏肉	α化米,サラダ油,さといも,中さら糖	にんじん,干し椎茸	594 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐,油揚げ	こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ	26.5 g
	豚肉の塩麴炒め		豚肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉	玉ねぎ	17.4 g
	りんご				りんご	1.7 g