

# 1月分 献立表

豊田市福祉事業団

豊田市こども発達センター

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロリー	蛋白質
6	火	七草粥風雑炊・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(ブロッコリー)・五色和え・味噌汁(豆腐 ワカメ)・黒豆蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・ちくわ・豆腐・黒豆・牛乳	大根・にんじん・小松菜・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	717	30.5
7	水	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(カリフラワー)・ポパイサラダ・コンソメスープ(白菜コーン)・ストロベリーフリン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・白菜・ホールコーン	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ風・ハバロアの素ストロベリー味	720	33.1
8	木	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(さつま芋)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(エノキ カマボコミツバ)・みかん(1個)・牛乳	鰯西京味噌漬け・厚揚げ・かまぼこ・牛乳	大根・にんじん・グリンピース・えのき茸・みつば・みかん	ごはん・さつまいも・三温糖	665	32.3
9	金	ご飯・ざせい豆腐・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(ジャガイモ 油揚 エキ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・ハム・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・生しいたけ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・ねぎ・りんご缶	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ風・じゃが芋	662	25.5
13	火	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(インゲン・コーン)・ポテトサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)・もも缶・牛乳	ホキ・ハム・牛乳	いんげん・ホールコーン・にんじん・きゅうり・ほうれん草・もやし・もも缶	ごはん・小麦粉・バター・油・じゃが芋・マヨネーズ風	662	26.8
14	水	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(南瓜)・小松菜のゴマ酢あえ・味噌汁(えのき ワカメ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	南瓜・小松菜・もやし・にんじん・えのき茸・わかめ	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油・ブルーベリーソース	691	30.5
15	木	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(豆腐 エキ)・抹茶ムース・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・豆腐・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ風・砂糖	708	30.8
16	金	食パン・ジャム(いちご)・マカロニのクリーム煮・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(大根 またいけ)・みかん寒天・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり・大根・またいけ・みかん缶	食パン・いちごジャム・マカロニ・じゃが芋・バター・砂糖・ごま油	772	29.8
19	月	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(キュウリ)・カリフラワーと卵のサラダ・かぼちゃポタージュ・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	きゅうり・カリフラワー・南瓜ペースト・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ風	799	34.1
20	火	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・法連草と人参のごま和え・すまし汁(玉麩 三つ葉)・マカロニきなこ・牛乳	豚もも肉・きな粉・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・にんじん・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)・玉麩・マカロニ	690	33.7
21	水	ご飯・豆腐の中華煮・キャベツとカニカマの中華サラダ・中華スープ(春雨 エキ)・スイートポテト・牛乳	豆腐・豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・わかめ	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・砂糖・春雨・さつまいも	689	25.5
22	木	チキンカレーライス・大根ヒツナのサラダ・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	鶏むね肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり・パイン缶・寒天	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・砂糖	716	25.7
23	金	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(法連草)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(ナス エキ)・人参ゼリー(セラチン)・牛乳	塩さば・油揚げ・ゼラチン・牛乳	ほうれん草・かぶ・にんじん・なめこ・ねぎ・にんじんうらごし・オレンジジュース	ごはん・三温糖・砂糖	672	33.8
26	月	ご飯・厚揚げの卵とじ・チキンごまドレサラダ・味噌汁(キヤン えのき エキ)・サイコロチーズ蒸しパン・牛乳	厚揚げ・卵・鶏むね肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・三温糖・胡麻ドレッシング・ホットケーキミックス	772	34.1
27	火	味噌煮込みうどん・南瓜挽肉フライ・付合せ(インゲンソテー)・牛乳	鶏むね肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	にんじん・白菜・白ねぎ・生しいたけ・いんげん・寒天・みかん缶	うどん・南瓜挽肉フライ・油・砂糖	662	31.3
28	水	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(粉ふき芋)・ハムとブロッコリーのサラダ・にんじんとわかめのスープ・カップヨーグルト・牛乳	メルルーサ・チーズ・ハム・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・わかめ	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・砂糖・油	663	31.7
29	木	ロールパン・ハッシュドポーク・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・りんごゼリー(セラチン)・牛乳	豚もも肉・チーズ・ベーコン・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・きゅうり・キャベツ・リンゴジュース	ロールパン・バター・油・砂糖	721	30.7
30	金	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(ブロッコリー)・大根のきんぴら・雷汁・さつま芋のおしるこ・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・牛乳	ブロッコリー・大根・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・さつまいも	777	32.0

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。

\* 季節の献立

6日 七草粥風雑炊、黒豆蒸しパン 8日 みかん 30日 さつまいものおしるこ

\* お知らせ

22日のチキンカレーライス、27日の味噌煮込みうどんは寄付で頂いた鶏肉を使用します。

