

日	献立名 栄養価 エネルギーkcal・たんぱく質g	主な材料名			調味料
		血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 木	三色ごはん 牛乳 どさんこ汁 フルーツ(みかん) JAさんより 566kcal ・22.9g	牛乳 とり肉 たまご みそ にぼし	米 麦 さとう 油 じゃが芋 バター	こまつな 大根 しめじ もやし 人参 とうもろこし ねぎ フルーツ(みかん)	塩 しょうゆ みりん 酒
2 金	ごはん 牛乳 やき魚(さば) 大根おろし 肉じゃが 606kcal ・30.3g	牛乳 さば とり肉	米 麦 油 じゃが芋 さとう	大根 玉ねぎ こんにやく 人参 いんげん	塩 しょうゆ しょうゆ みりん
5 月	ごはん 牛乳 とり肉とあつあげのカレーに 春雨ちゅうかあえ 632kcal ・25.5g	牛乳 とり肉 あつあげ にぼし	米 麦 じゃが芋 さとう カレールウ 春雨 さとう ごま油	玉ねぎ こんにやく 人参 いんげん もやし きゅうり 人参 とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 カレー粉 塩 しょうゆ 酢
6 火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 おこのみやき はくさいのみそ汁 559kcal ・25.2g	牛乳 ひじき かつおぶし ふた肉 たまご 青のり かつおぶし とうふ みそ にぼし	米 麦 さとう ごま油 おこのみやき粉	キャベツ ねぎ べにしょうが 白菜 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	しょうゆ みりん 酢 ウスター・とんかつソース 酒
7 水	コッペパン 牛乳 あんかけうどん 和風ドレッシングサラダ 567kcal ・26.5g	牛乳 とり肉 油あげ たまご にぼし 出しこんぶ	コッペパン うどん かたくり粉 さとう 油 ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 大根 とうもろこし 人参	塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酢
8 木	ごはん 牛乳 はっぼうどうふ コロッケ 701kcal ・28.9g	牛乳 ふた肉 えび いか とうふ コロッケ	米 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 米油	キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ しょうが	塩 しょうゆ 酒 がらスープ
9 金	チキンカレーライス 牛乳 フルーツオレンジヨーグルト ふくじんづけ 705kcal ・18.9g	牛乳 とり肉 にぼし ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 カレールウ 油 ゼリー(みかん)	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ パイン缶 みかん缶 ナタデココ オレンジジュース ふくじんづけ	塩 こしょう カレー粉 ウスター・とんかつソース
12 月	ごはん 牛乳 すきやきに 春雨ちゅうかマヨサラダ 604kcal ・21.6g	牛乳 ふた肉 やきどうふ にぼし	米 麦 ふ さとう 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	こんにやく 玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう
13 火	ごはん 牛乳 ハリハリだいこん さばのトマトに さつま汁 646kcal ・30.8g	牛乳 ツナ さば とうふ みそ にぼし	米 麦 さとう さとう さつま芋	きゅうり 人参 切り干し大根 しょうが 大根 ごぼう もやし ねぎ	しょうゆ 酢 しょうゆ みりん ケチャップ ウスターソース 酒
14 水	五日チャーハン 牛乳 ちゅうかスープ フルーツ(みかん) 577kcal ・23.1g	牛乳 とり肉 たまご とり肉 とうふ	米 麦 ごま油 油 春雨	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ 白菜 小松菜 もやし しめじ フルーツ(みかん)	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ
15 木	ごはん 牛乳 もやしソテー てりやきハンバーグ ポークビーンズ 679kcal ・26.2g	牛乳 ベーコン ハンバーグ ふた肉 大豆	米 麦 油 さとう かたくり粉 じゃが芋 小麦粉 油 さとう	もやし 人参 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	塩 こしょう しょうゆ みりん 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース がらスープ
16 金	ごはん 牛乳 とり肉とだいこんのもの 梅マカロニサラダ 623kcal ・23.9g	牛乳 とり肉 平天 あつあげ にぼし	米 麦 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	大根 こんにやく 人参 いんげん キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 梅干	塩 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ
19 月	食育こんだて 親子丼 牛乳 梅味だいこんサラダ フルーツ(みかん) 661kcal ・23.4g	牛乳 とり肉 たまご	米 麦 さとう かたくり粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 梅干 フルーツ(みかん)	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢
20 火	クリスマスこんだて ごはん 牛乳 みかんどりのチキンカツ ブロッコリー クリスマスデザート チキンクリームスープ 725kcal ・25.5g	牛乳 みかんどりチキンカツ ブロッコリー とり肉 牛乳	米 麦 米油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター 油 クリスマスデザート	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし クリームコーン	しょうゆ 酒 酢 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ
21 水	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ 610kcal ・24.4g	牛乳 ふた肉	コッペパン スパゲティ さとう 油 さとう 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 とうもろこし	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう 酢
22 木	冬至こんだて ごはん 牛乳 ゆずすあえ いわしのかばやき うんもりみそ汁 596kcal ・24.4g	牛乳 いわし みそ にぼし	米 麦 さとう ごま 小麦粉 かたくり粉 米油 さとう	キャベツ 白菜 ほうれん草 ゆず かぼちゃ 大根 れんこん こんにやく 人参 玉ねぎ ねぎ	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 酒

材料の都合により、献立が変わる場合があります。

みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多くふくまれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。