

1月のこんだて

5日・19日 (木)

白飯
豚バラ大根
ほうれん草のきのこあえ
麩のみそ汁



エネルギー 390kcal
たんぱく質 13.5g
脂質 16.2g
塩分 1.6g

6日・20日 (金)

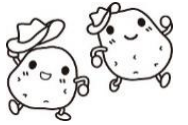
白飯
さばの幽庵焼き
かぶの浅漬け
七草入り飛鳥汁



エネルギー 438kcal
たんぱく質 28.5g
脂質 16.7g
塩分 1.6g

10日・24日 (火)

白飯
肉じゃが
キャベツのしらすあえ
みつばの白みそ汁



エネルギー 431kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 13.5g
塩分 1.8g

11日・25日 (水)

白飯
お好み焼きバーグ
ブロッコリーきんぴら
白菜のスープ



エネルギー 409kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 17g
塩分 1.7g

12日・26日 (木)

白飯
フランクカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 496kcal
たんぱく質 13g
脂質 19g
塩分 2.6g

13日・27日 (金)

白飯
たらのオーロラソース
白菜とひじきのマリネ
肉団子のスープ



エネルギー 407kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 13.5g
塩分 1.9g

16日・30日 (月)

白飯
ちゃんちゃん焼き
さつま芋サラダ
豆腐のとろみ汁



エネルギー 414kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 12g
塩分 1.6g

17日 (火)

白飯
さわらの磯部揚げ
コールスローサラダ
大根のスープ



エネルギー 414kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 14.5g
塩分 2.3g

18日 (水)

真珠蒸し
いんげんのおかかあえ
大根のすまし汁



エネルギー 444kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 9.4g
塩分 1.6g

23日 (月)

中華どんぶり
里芋のみそ煮
わかめスープ



エネルギー 389kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 6.6g
塩分 1.4g

31日 (火)

鶏肉のおこわ風
シュウマイ
ごまあえ
中華スープ
フルーツ



エネルギー 467kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 14g
塩分 2.7g



食材を適切な大きさに切ったり、加熱するなど子どもの咀嚼、嚥下機能の発達に合わせて調理しましょう。毎日の食事では噛む事を意識して、ゆっくりよく噛んで食べることを習慣づけると肥満防止にもなります。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 ・ 19 (木)	白飯 豚バラ大根 ほうれん草のきのこあえ 麩のみそ汁	米、砂糖、ふ	豚肉、みそ 油揚げ、かつお節 わかめ	もやし、こまつな しめじ、えのきたけ にんじん、しょうが ほうれんそう だいこん	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 さばの幽庵焼き かぶの浅漬け 七草入り飛鳥汁	米、砂糖	さば、鶏肉 木綿豆腐、豆乳 みそ、油揚げ	かぶ、きゅうり はくさい、だいこん にんじん、しめじ ごぼう、かぶ 七草、ゆず	お茶 フルーツきんとん (6日) 牛乳 アメリカンドッグ (20日)
10 ・ 24 (火)	白飯 肉じゃが キャベツのしらすあえ みつばの白みそ汁	米、じゃがいも こんにゃく、油 砂糖、ごま	牛肉、白みそ しらす干し 油揚げ	キャベツ、たまねぎ かぶ、にんじん みつば、グリーンピース	牛乳 マーマレード ケーキ(10日) お茶 田作り(24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 お好み焼きバーグ ブロッコリーきんぴら 白菜のスープ	米、パン粉、油 天かす、砂糖 マヨネーズ ごま	牛ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、かつお節 あおのり	はくさい、たまねぎ キャベツ、にんじん コーン、紅しょうが ブロッコリー	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 フランクカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 牛ひき肉 フランクフルト 豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイナップル缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 たらのオーロラソース 白菜とひじきのマリネ 肉団子のスープ	米、マヨネーズ 片栗粉、はるさめ 砂糖、油	たら、チーズ ハム、ひじき	こまつな きゅうり はくさい にんじん	お茶 ねったぼ (13日) 牛乳 グラタントースト (27日)
16 ・ 30 (月)	白飯 ちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ 豆腐のトロみ汁	米、さつまいも 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖	あかうお 絹ごし豆腐 ハム、みそ 焼きのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ レモン	牛乳 お菓子
17 (火)	白飯 さわらの磯部揚げ コールスローサラダ 大根のスープ	米、てんぷら粉 マヨネーズ、油	さわら、ハム あおのり	キャベツ、だいこん しめじ、コーン にんじん、しょうが	牛乳 黒豆蒸しパン
18 (水)	真珠蒸し いんげんのおかかあえ 大根のすまし汁	もち米、ごま油 片栗粉、パン粉 砂糖	豚ひき肉、豆乳 木綿豆腐 かつお節	たまねぎ、だいこん いんげん、にんじん コーン、干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
23 (月)	中華どんぶり 里芋のみそ煮 わかめスープ	米、さといも 砂糖、片栗粉 ごま	豚肉、なると 卵、みそ わかめ	はくさい、たまねぎ えのきたけ、たけのこ にんじん、いんげん しょうが	牛乳 お菓子
31 (火)	鶏肉のおこわ風 シュウマイ ごまあえ 中華スープ フルーツ	米、こんにゃく 砂糖、ごま油 ごま	絹ごし豆腐 鶏肉、焼き豚 ハム	パイナップル缶、みかん缶 はくさい、たけのこ にんじん、コーン チンゲンサイ グリーンピース 干しいたけ	お茶 ゼリー

🍷 6日・20日の「飛鳥汁」は1300年前に貴族の中で広まったという説がある奈良の郷土料理です。

🍷 18日の「真珠蒸し」は肉団子にもち米をまぶし、もち米を真珠に見立てた蒸し物です。

🍷 1月の手作りおやつは、おせち料理の食材を使った物も取り入れました。実際に食べる体験を通して、日本の食文化に触れます。