

1月 献立表

※全てのメニューに乳製品又は野菜ジュースが付きま



日	曜	献立名				蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	エネルギー (kcal)	アレルギー情報	スプーンの有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食							
10	水	グレイビーソースハンバーグ	生野菜ポテトクランチ いんげん	黄桃野菜ジュース	ごはん	26.2	21.6	119.7	3.0	804	卵・小麦・乳成分 オレンジ・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・桃	
11	木	豚肉生姜焼き 牛肉コロッケ	タラモサラダ 鶏そぼろレンコン	エクレア野菜ジュース	ごはん	27.8	35.9	120.0	2.4	939	卵・小麦・乳成分 オレンジ・鯖・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類	
12	金	おろしロースカツ	ナムル きんぴら	中華胡麻団子 牛乳	ごはん	22.9	24.8	116.6	2.6	801	卵・小麦・乳成分 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
15	月	油淋鶏 シューマイ	生野菜 ヨーン・ブロッコリー ピリ辛ナス	パイン牛乳	ごはん	26.2	14.4	122.2	3.3	742	卵・小麦・乳成分 鶏肉・大豆・ごま・魚介類	
16	火	牛肉と茄子の さっぱり炒め 野菜コロッケ	棒々鶏サラダ	黄桃野菜ジュース	ごはん	15.7	24.8	116.7	1.7	777	卵・小麦・乳成分 オレンジ・牛肉・鶏肉 大豆・りんご・桃 ゼラチン・ごま	
17	水	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	オクラお浸し マカロニサラダ	みかん牛乳	ごはん	21.3	41.1	124.5	2.6	975	卵・小麦・乳成分・かに 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類	
18	木	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	わらびもち牛乳	ごはん ぶりかけ	26.5	37.7	126.0	2.3	974	卵・小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・ごま	
19	金	カツカレー	生野菜 ヨーン・ブロッコリー オムレツ	みかん野菜ジュース	ごはん	21.4	28.6	117.3	3.5	825	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン	○
23	火	鶏の梅しそ天ぷら 竹輪天ぷら	ポテトサラダ 肉団子	わらびもち牛乳	ごはん	25.8	39.5	122.8	3.6	969	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま	
24	水	チキン塩だれ	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん野菜ジュース	ごはん	30.9	18.0	112.0	3.2	755	小麦・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・ごま・魚介類	
25	木	豆腐ハンバーグ	生野菜・ブロッコリー 春雨サラダ(しそ風味)	パイン牛乳	ごはん	25.7	15.5	125.3	3.2	762	小麦・乳成分・牛肉 鶏肉・大豆・りんご	
26	金	チキンチーズカツ オムレツ	パンプキンサラダ ブロッコリー	みかん牛乳	ごはん	29.5	36.0	114.2	2.1	919	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・りんご ゼラチン	
29	月	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ ヨーン・いんげん マカロニサラダ	パイン野菜ジュース	ごはん	24.3	22.3	132.0	2.3	840	卵・小麦・乳成分 オレンジ・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご	
30	火	回鍋肉	シューマイ・春巻 シャキシャキポテト	フルーツミックス牛乳	ごはん	25.3	41.1	112.3	1.7	942	卵・小麦・乳成分・えび 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	

体を温める食べ物・冷やす食べ物の見分け方

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
旬	冬	夏
産地	北方系	南方系
色	濃い色や暖かな色	青や白などの涼しげな色
育ち方	土の中でゆっくり育つ	地上で早く育つ
食品例	【根菜類】 生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこんなど 【その他】 黒砂糖、肉、魚、卵、発酵食品(味噌、納豆、チーズなど)、紅茶など	【豆野菜】 きゅうり、トマト、オクラ、なす、枝豆、大葉など 【その他】 白砂糖、すいか、パイナップル、白米、豆腐、バター、牛乳など

冬が旬の野菜：かぶ

寒い時期に甘みが増すかぶは、煮物やスープ、サラダなどさまざまな料理に活用できます。根だけでなく、葉にも栄養がたっぷりなので余すことなく使い切りましょう！

含まれる栄養素	働き・特徴
アミラーゼ	でんぷんを分解し、胃腸の消化を助ける。熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめ。
ビタミンC・β-カロテン	強い抗酸化作用をもち、酸化から体を守る。β-カロテンは葉の部分にのみ含まれる。

【選ぶときのポイント】

- 葉がみずみずしく、色鮮やかで葉脈が左右対称のもの
- 根の表面にハリとツヤがあるもの
- 丸くてゆがみがなく、しっかりとした重みがあるもの

参考文献：KIRIN, 体が温まる料理/Kracie, 漢方仙人の「健やか道場」Vol.6/KAGOME, 【かぶの保存方法&選び方】冬が旬！サラダやスープにもおすすめ/わかさ生活, かぶ



体を冷やす食べ物でも熱を加えると体を温める性質に変わるので、冬場は加熱して食べるとういでしょう。