

## 令和7年度1月献立表

あいあいセンター

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
6(火)	ごはん	松風焼き、ひじきツナ和え じゃが芋コンソメ煮 切干大根スープ、人参ゼリー	472 kcal 17.0g 196 mg	鶏肉、豆腐、卵 味噌、ツナ、ベーコン	米、三温糖、コマ ゴマ油、じゃが芋 油、バター	玉ねぎ、ニンニク、青のり、ひじき、小松菜 にんじん、切干大根、椎茸、パセリ
7(水)	マー婆 一丼	つくね揚げ そうめん汁 りんごゼリー	470 kcal 20.8g 135 mg	豚肉、高野豆腐 味噌、魚すり身、卵	米、三温糖、油 ゴマ油、片栗粉 パン粉、素麺	大根、にんじん、玉ねぎ、椎茸、しょうが ニンニク、ねぎ、青しそ、しめじ、白菜
27(火)	カレー ライス	白菜サラダ れんこんボール オレンジ	513 kcal 22.3g 179 mg	豚肉、高野豆腐 牛乳、チーズ、ハム 鶏肉、卵	米、じゃが芋、油 ゴマ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク、白菜 れんこん、しょうが、オレンジ
9(金)	ごはん	白身魚マリネ 豆腐和え 鶏肉汁、りんご	446 kcal 20.8g 169 mg	魚、豆腐、味噌 鶏肉	米、片栗粉、油 三温糖、さつま芋 ゴマ、里芋	キャベツ、パプリカ、きゅうり、ほうれん草 大根、にんじん、小松菜、りんご
21(水)	けんち ん うどん	ポテトサラダ チキンナゲット ヨーグルト	426 kcal 19.2g 234 mg	角天、高野豆腐 薄揚げ、ハム 鶏肉、豆腐、卵 ヨーグルト	うどん、三温糖 油、さつま芋 パン粉、マヨネーズ じゃが芋、片栗粉	大根、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、ニンニク
14(水)	ごはん	スペニッシュオムレツ きんぴらごぼう 味噌汁、フルーツゼリー	456 kcal 19.0g 198 mg	卵、牛乳、チーズ 高野豆腐、豚肉 味噌	米、じゃが芋、油 三温糖、片栗粉 ゴマ、ゴマ油	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム ブロッコリー、ごぼう、にんじん、かぼちゃ 大根、えのき、ねぎ
22(木)	ごはん	鶏肉唐揚げ 麵入り野菜炒め 味噌汁、カルピスミルクゼリー	482 kcal 22.3g 167 mg	鶏肉、豚肉、豆腐 味噌	米、片栗粉、油 薄力粉、三温糖 中華麺	しょうが、ニンニク、かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、キャベツ、ピーマン、大根 ごぼう、椎茸
16(金)	ロール パン	ミートソース煮 キャベツとりんごのサラダ かぶスープ、ミロゼリー	438 kcal 19.0g 251 mg	豚肉、牛肉、牛乳 高野豆腐、ベーコン	パン、じゃが芋 パン粉、油	ニンニク、セロリ、ピーマン、玉ねぎ、トマト缶 りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん レーズン、かぶ、パセリ
26(月)	ちゃん ぽん	カリフラワーサラダ 卵焼き バナナ	411 kcal 22.5g 198 mg	豚肉、カニカマ、牛乳 ツナ、チーズ 高野豆腐、卵	中華麺、油 ゴマ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、椎茸、ねぎ しょうが、ニンニク、カリフラワー、バナナ
20(火)	ごはん	鶏肉照り焼き れんこんサラダ 芋煮風汁、チョコバナナプリン	426 kcal 23.1g 187 mg	鶏肉、味噌、ハム チーズ、豚肉、牛乳	米、三温糖、コマ ゴマ油、里芋 片栗粉	えのき、ほうれん草、にんじん、れんこん きゅうり、セロリ、ごぼう、大根、舞茸 バナナ
28(水)						

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なっています。

## 家族で食卓を囲む時間を大切に

お正月があり、家族と一緒に過ごす時間が多くの季です。

食事を一緒に食べる機会も増えるでしょう。

みんなで食べることは

子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごせるといいですね。



## お節料理の意味を知ろう

お節料理には、様々な意味が込められています。

数の子=子孫繁栄

黒豆=まめに暮らせるように

かまぼこ=日の出を表す

昆布巻き='よろこぶ'の縁起もの

エビ=腰が曲がるほど、長生きする  
ように

