



東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の間・ 血や肉になる	黄の間・ 熱や力の元になる	緑の間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	豆腐と挽肉のあんかけご飯[軟飯/お粥]	○	豚肉,木綿豆腐	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,えだまめ	608 kcal	527 kcal	452 kcal
	ひじき,ツナ		米ぬか油,白いりごま	切干大根,キャベツ,にんじん	24.8 g	23.1 g	21.7 g	
	中華スープ		ごま油	にんじん,玉ねぎ,白菜,しょうが	18.4 g	15.2 g	12.1 g	
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	2.9 g	3.2 g	2.4 g
2火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		615 kcal	516 kcal	438 kcal
	さばの香味焼き[さばの香味蒸し]		さば	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	30.7 g	26.4 g	22.4 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	20.3 g	16.8 g	15.1 g
	むらくも汁		鶏肉,鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	2.8 g	2.6 g	2.3 g
3水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		602 kcal	521 kcal	424 kcal
	生揚げの辛みそ炒め[豆腐の辛みそだれかけ]		豚肉,ハ丁みそ,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,キャベツ,にんじん,ピーマン	28.7 g	24.3 g	21.2 g
	野菜としらすの中華和え		しらす	ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	19.7 g	17.7 g	12.3 g
	中華風五目スープ			ごま油	にんじん,玉ねぎ,しいたけ,白菜,チンゲン菜	2.8 g	2.8 g	2.3 g
4木	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		615 kcal	633 kcal	539 kcal
	コーンシチュー		鶏肉,牛乳	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	玉ねぎ,とうもろこし,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	23.8 g	26.3 g	23.2 g
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	24.2 g	25.7 g	20.1 g
	果物(菊花みかん)				早生みかん	2.3 g	2.0 g	1.7 g
5金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	434 kcal	400 kcal
	ぎせい豆腐		鶏卵,押し豆腐,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,さやいんげん	26.5 g	18.0 g	16.0 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	17.5 g	11.8 g	10.9 g
	いものこ汁		豚肉	こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,まいたけ,ねぎ	2.7 g	2.4 g	2.3 g
8月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		599 kcal	557 kcal	458 kcal
	さわらの南部焼き[さわらの南部蒸し]		さわら	三温糖,白いりごま,黒いりごま	しょうが	30.1 g	27.1 g	22.2 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	18.3 g	15.8 g	14.2 g
	呉汁		油揚げ,大豆,赤みそ,白みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,ねぎ	2.1 g	2.4 g	2.0 g
9火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		589 kcal	518 kcal	447 kcal
	鶏肉のみぞれ焼き[鶏肉のみぞれ蒸し]		鶏肉	三温糖,片栗粉	大根	27.4 g	25.4 g	22.4 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,米油,ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	17.1 g	13.2 g	11.6 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ		玉ねぎ	2.6 g	2.7 g	2.4 g
10水	ジャージャー麺	○	豚肉,ひよこまめ(乾),赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	663 kcal	573 kcal	483 kcal
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,こねぎ	20.4 g	27.0 g	25.0 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	りんご缶	21.6 g	19.1 g	15.1 g
						3.1 g	3.2 g	3.4 g
11木	ひじきのピラフ	○	鶏肉,ひじき	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース,マッシュルーム	566 kcal	526 kcal	483 kcal
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	21.8 g	23.1 g	21.3 g
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,牛乳,生クリーム	米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	19.1 g	16.5 g	16.1 g
						2.6 g	2.5 g	2.2 g
12金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		590 kcal	525 kcal	411 kcal
	ハンバーグ		豚肉,鶏肉	米ぬか油,パン粉	玉ねぎ	26.1 g	24.3 g	21.7 g
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	19.5 g	16.6 g	11.3 g
	白菜のみそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ,白菜	2.1 g	2.2 g	1.8 g
15月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		636 kcal	524 kcal	473 kcal
	千草焼き[千草蒸し]		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ	31.7 g	26.5 g	23.4 g
	大豆とひじきの煮物		油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	21.5 g	16.8 g	14.2 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.6 g	2.7 g	2.4 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	ペスカトーレスパゲティ[ペスカトーレ軟麺/麺粥]	○	ベーコン、あさり(冷凍)、えび、いか	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、トマト缶	599 kcal	519 kcal	405 kcal
	野菜としらすのサラダ		しらす、かつお節	三温糖、米ぬか油、白いりごま	にんじん、大根、とうもろこし	29.4 g	26.0 g	21.0 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん、白菜	18.7 g	14.2 g	12.0 g
						2.8 g	2.8 g	3.5 g
17 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		642 kcal	531 kcal	442 kcal
	あじフライ[あじフライ風] キャベツ添え		あじ	薄力粉、パン粉、パン粉、米油	キャベツ	27.8 g	24.6 g	20.1 g
	野菜の含め煮			さつまいも、こんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	15.6 g	11.3 g	10.2 g
	わかめのみそ汁		生わかめ、赤みそ、白みそ		玉ねぎ、大根	2.7 g	2.7 g	2.4 g
18 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		610 kcal	558 kcal	511 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉、木綿豆腐	米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、えだまめ	29.6 g	28.3 g	26.0 g
	中華風コンスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ、とうもろこし、ごま油	17.9 g	16.9 g	15.9 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶、パイン缶	1.9 g	2.3 g	1.9 g
19 金	キーマカレーライス	○	豚肉、ひよこまめ(乾)	精白米、米粒麦、米ぬか油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、赤パプリカ	609 kcal	568 kcal	469 kcal
	鉄骨サラダ		ひじき、しらす、チーズ	上白糖	切干大根、ごま油、にんじん、レモン	28.5 g	24.0 g	23.1 g
	ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ	17.5 g	20.1 g	14.4 g
						3.5 g	3.1 g	2.6 g
22 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		616 kcal	579 kcal	498 kcal
	さわらの幽庵焼き[さわらの幽庵蒸し]		さわら	片栗粉	ゆず(果汁)	28.0 g	26.6 g	22.4 g
	かぼちゃのいとこ煮		あずき	三温糖	かぼちゃ	16.5 g	15.5 g	13.6 g
	ごまけんちん汁			ごま油、こんにゃく、じゃがいも、白すりごま	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	2.0 g	2.3 g	2.1 g
23 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		593 kcal	509 kcal	446 kcal
	四川豆腐		豚肉、大豆、木綿豆腐	ごま油、三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら	25.7 g	23.4 g	22.5 g
	切り干し大根の中華和え[大根の中華和え]			ごま油、三温糖、白いりごま	切干大根、もやし、にんじん、きゅうり、にんにく	20.0 g	16.3 g	13.5 g
	中華スープ			ごま油	白菜、にんじん、チンゲン菜	3.0 g	2.7 g	2.4 g
24 水	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		653 kcal	749 kcal	651 kcal
	カレーポトフ		豚肉	米ぬか油、じゃがいも	セロリー、玉ねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、さやえんどう	28.9 g	30.1 g	29.3 g
	フレンチサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	29.0 g	36.5 g	30.9 g
	バイクドチーズケーキ		クリームチーズ、鶏卵、生クリーム	上白糖、薄力粉	レモン	2.4 g	2.7 g	2.0 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。
※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用する場合があります。(例) くず粉、介護食用寒天 等



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

