



	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	12日(火)
	21日(木)	22日(金)	20日(水)	19日(火)	25日(月)
献立	大根カレー キャベツのコールスロー(マヨドレ) 果物(りんご)	パン(イエローロール) 鮭のムニエル(片栗粉) 小松菜のツナマヨサラダ(マヨドレ) はくさいとにんじんのコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 まんまるしゅうまい 三色ナムル きゃべつとえのきの中華スープ 普通食:甘醤油せんべい 普通食以外:クリームサンドせんべい	豚肉とチンゲンサイの中華丼 キャベツと油揚げの煮物 だいこんとわかめのみそ汁 果物(みかん)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 揚げさつまいも だいこんと揚げのみそ汁 果物(りんご)
材料	精白米 豚もも たまねぎ にんにく だいこん にんじん ピーマン しめじ 味の素KKコンソメ 大豆油 パーモンドカレー甘口 信州みそ善光寺平(赤) キャベツ にんじん コーン缶 レモン果汁 日清 マヨドレ 豆乳(調整豆乳) はちみつ りんご 	NEGイエロー30g×1ヶ アトランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター ブロッコリー こまつな ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 はくさい にんじん りんご	精白米 豚ももミンチ たまねぎ 干しいたけ 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 日本酒 しょうが ごま油 片栗粉 ブロッコリー にんじん ほうれんそう 緑豆もやし こいくちしょうゆ ごま油 上白糖 いりごま えのきたけ キャベツ 中華味 食塩 こいくちしょうゆ かいわれ カルシウムせんべい 甘醤油味 クリームサンドせんべい	精白米 豚もも 食塩 こしょう チンゲンサイ にんじん 生しいたけ しょうが サラダ油 水 中華味 日本酒 こいくちしょうゆ 片栗粉 穀物酢 ごま油 キャベツ 油揚げ にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) だいこん カットわかめ みかん	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 日本酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ りんご

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立	御飯 ぶりの照り焼き 南京のかいじゅうサラダ(マヨドレ) 豆腐とわかめのみそ汁 カルシウムウエハース	ミニ黒糖 さわらの塩焼き 小松菜と春雨の中華和え カリフラワーとさつまいものポタージュ 果物(バナナ)	御飯 鶏肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) れんこんのカレー煮 白みそ雑煮 果物(いちご)ホイップ添え	あんかけうどん 鶏の竜田揚げ ヨーグルト(ストロベリー)
材料	精白米 ぶり 本みりん 料理酒 上白糖 こいくちしょうゆ キャベツ かぼちゃ さつまいも ブロッコリー 食塩 コーンフレーク 日清 マヨドレ 豆乳 カレー粉 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ みずな バナノウエハース	ミニ黒糖×20ヶ さわら 食塩 ブロッコリー こまつな にんじん はるさめ 上白糖 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 ごま油 カリフラワー たまねぎ さつまいも 味の素KKコンソメ オリーブ油 食塩 こしょう 牛乳 豆乳(調整豆乳) バナナ	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 信州みそ善光寺平(赤) いりごま あおのり ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ れんこん 金時にんじん コーン缶 サラダ油 豚ももミンチ 味の素KKコンソメ カレー粉 食塩 かつお・昆布だし 糸花鰹 白みそ おつゆふ だいこん えびいも 金時にんじん いちご らくらくホイップ 	干しうどん 豚もも えのきたけ たまねぎ ほうれんそう かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 大豆油 ブロッコリー ソファール(ストロベリー)

南京のかいじゅうサラダ・・・
京都市保育園のレシピです。
食べるとコーンフレークが「ばりばり」言うので、「かい
じゅうサラダ」だそうです。

**お楽しみ
給食**

「お正月」


**15日(金)
28日(木)**



☆**地元野菜**
(普賢寺
ふれあいの駅)

精白米
すりみそ
(一休みそ)
海老芋
金時にんじん
小松菜
大根

***本赤字の食材**



<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	369Kcal	タンパク質	15.6g	脂質	10.7g	カルシウム	125mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	171 μg
ビタミンB1	0.29mg	ビタミンB2	0.21mg	ビタミンC	34mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	2.1g		