



| | 5日(木) | 6日(金) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) |
|----|--|--|---|---|--|
| | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 23日(月) | 27日(金) |
| 献立 | 大根カレー キャベツのコールスロー(マヨドレ) ヨーグルト | パン(イエローロール) 鮭のムニエル かぼちゃとさつまいものサラダ(マヨドレ) たまねぎとにんじんのコンソメスープ 果物(みかん) | 豚肉とテ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 カルシウムウエハース | 御飯 鶏肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) 大豆のひじき煮 えのきと白菜のみそ汁 果物(りんご) | あんかけうどん 鶏の竜田揚げ 果物(バナナ) |
| 材料 | 精白米 豚ももミンチ 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 パーム油 すりみそ キャベツ にんじん 冷凍コーン レモン果汁 日清 マヨドレ 牛乳 はちみつ ソファール | NEGイエロー30g×1ヶ アランティックサーモン 食塩 こしょう テンゲンサイ 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 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ にんじん 冷凍コーン パセリ みかん  | 精白米 豚もも 食塩 こしょう テンゲンサイ 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 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) だいこん カットわかめ パニラウエハース | 精白米 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ブロッコリー ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 すりみそ だし えのき はくさい みずな りんご | 干しうどん 豚もも えのき 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 バナナ |

*献立、食材は都合により変更になることがあります。


| | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 24日(火) |
|----|---|--|---|--|
| | 31日(火) | 26日(木) | 25日(水) | 30日(月) |
| 献立 | 御飯 さわらのカレームニエル 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) カリフラワーとさつまいものポタージュ 果物(みかん) | 北海道ミルクパン 1P マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐と大根のコンソメスープ 果物(みかん) | 御飯 かれの煮付け キャベツともやしのカレー炒め かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物(りんご) | 御飯 ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 白みそ雑煮 みかんゼリー |
| 材料 | 精白米 さわら 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター ブロッコリー はるさめ きゅうり ローズハム 日清 マヨドレ 食塩 カリフラワー たまねぎ さつまいも 水 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) みかん | 北海道ミルク×1ヶ マカロニ(乾) 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 カレー粉 有塩バター 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ ブロッコリー 冷凍コーン にんじん ローズハム サラダ油 有塩バター 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ みかん | 精白米 かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 だいこん キャベツ 緑豆もやし にんじん 鶏卵 ピーマン 食塩 カレー粉 サラダ油 すりみそ だし 油揚げ かぼちゃ りんご | 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 きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ 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 みかんジュース 上白糖 水 イナアガー |

★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ 大根 海老芋

海老芋(えびいも)ってなに?

先月、今月の給食に使用している海老芋は、京都の伝統野菜のひとつで、里芋の一種です。曲がったかたち、縞模様が海老に似ていることから、この名前がついたそうです。海老芋は煮くずれしにくいことから、煮物に向いています。給食で使っている海老芋は、近隣の農家さんで栽培されたもので、「普賢寺ふれあいの駅」さんから納品されています。



給食試食会のお知らせ
日時: ①1月24日(火)12:15~12:45 ②1月30日(月)12:15~12:45 ③1月31日(火)12:30~13:00 今年度の入園児保護者様を対象にしています。対象の方には、お知らせを配布します。楽しいランチタイムです。お気軽にご参加ください。

<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 | 387Kcal | タンパク質 | 16.9g | 脂質 | 11.6g | カルシウム | 133mg | 鉄 | 1.7mg | ビタミンA | 163μg |
| ビタミンB1 | 0.26mg | ビタミンB2 | 0.23mg | ビタミンC | 34mg | 食物繊維 | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | | |