



	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
	25日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	30日(火)
献立	大根カレー ウインナーときゃべつのコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 普・粗; さつまいもスライツ 押し・ペ・管; さつまいもの甘者 だいこんと揚げのみそ汁 果物(みかん)	パン(イエローロール) 鮭のムニエル 白菜のゴママヨ和え(マヨドレ) たまねぎとにんじんのコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	御飯 タンドリーチキン(皮付き) きゃべつとツナのフレンチサラダ はくさいと油揚げのみそ汁 果物(みかん)	炊き込みご飯 小松菜のツナマヨサラダ(マヨドレ) 豚汁 果物(りんご)	スパゲッティナポリタン キャベツのコールスロー(マヨドレ) 豆腐と大根のコンソメスープ 普・粗・押し; ウエハースペ・管; ゼリー飲料
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 キャベツ 味の素KKコンソメ 大豆油 パーモンドカレー甘口 すりみそ 味の素KKコンソメ 食塩 水 たまねぎ ウインナー(卵不使用) キャベツ りんご	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 かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ みかん	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 薄力粉 有塩バター キャベツ はくさい ロースハム 糸花鰹 かつお・昆布だし 上白糖 食塩 日清 マヨドレ いりごま 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 水 ソフール(ストロベリー)	精白米 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 食塩 かきわら 食塩 こしょう 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし はくさい みずな 油揚げ みかん	精白米 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 こまつな ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし りんご	スパゲッティ ウインナー(卵不使用) たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう 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 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ ウエハース ゼリー飲料

	16日(火)	17日(水)	18日(木)
	29日(月)	26日(金)	31日(水)
献立	御飯 ぶりの照り焼き ほうれんそうとえのきのごま和え 白みそ雑煮 みかんゼリー	北海道ミルクパン 1P たらのカレームニエル ピーマンとキャベツのじゃこ炒め かぼちゃのポタージュ 普; 小魚ぼんせん 粗・押し; まんまるソフトせんべい ペ・管; ゼリー	御飯 鶏の竜田揚げ 大根の煮浸し とうふとわかめのみそ汁 果物(りんご)
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 ほうれんそう えのきたけ いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 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	北海道ミルク×1ヶ たら 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター ブロッコリー キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 日本酒 こいくちしょうゆ かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 水 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい ゼリー飲料	精白米 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 きゅうり だいこん 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 かつお・昆布だし カットわかめ 豆腐(絹ごし) たまねぎ りんご

★ 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 だいこん えびいも きんときにんじん

★ 給食試食会のお知らせ
1月11日(木) 12:15~12:55
びんく組保護者様対象
給食試食のほか、調理実演を行う食育
ワンポイント講座があります!

★ 給食アンケートのお願い
給食をこどもさんたちにとってより良いものとするために、保護者の皆様からのご意見をいただきたいと思っています。
1月にアンケート用紙を配布します。お手数ですが、ご記入後、保育室扉に設置したアンケート回収袋へお入れください。
どうぞ、よろしくお願いいたします。
(アンケート実施期間: 1月15日~26日)

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<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	382Kcal	タンパク質	15.1g	脂質	12.3g	カルシウム	128mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	160μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	30mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.1g		