



	3日(月) 18日(火)	4日(火) 19日(水)	5日(水) 20日(木)	6日(木) 21日(金)	7日(金) 17日(月)	10日(月) 25日(火)
献立	御飯 鮭の塩こうじ焼き にんじんとひじきの炒め物 えのきときゃべつのみそ汁 果物(りんご)	レーズンパン すずきのムニエル 小松菜とツナのポン酢和え きゃべつとコーンの コンソメスープ 果物(いよかん)	御飯 チンジャオロウス きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とえのきのみそ汁 果物(バナナ)	ピラフ ごぼうのサラダ(マヨドレ) 豆腐とわかめのみそ汁 普;ぼんせんえび 粗・押;かっぱえびせん ペ・管;お水のゼリー	御飯 大豆入りチーズハンバーグ (卵、小麦なし) ほうれん草の磯和え はくさいと豆腐のみそ汁 プリン	スパゲッティナポリタン 大根と油揚げの煮物 白菜のコンソメスープ ヨーグルト (ストロベリー)
材料	<u>精白米</u> トウモロコシ 塩こうじ きゅうり こいくちしょうゆ にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 サラダ油 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ りんご	NEGレーズンワグド すずき 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター ブロッコリー 食塩 <u>こまつな</u> えのきたけ ツナ缶 味ぼん 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン いよかん	<u>精白米</u> ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 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	<u>精白米</u> 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ えのきたけ ぼんせんえび かっぱえびせん お水のゼリー(マスカット)	<u>精白米</u> 牛ももミンチ 水煮だいた たまねぎ プロセスチーズ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ じゃがいも サラダ油 食塩 ほうれんそう にんじん きざみのり こいくちしょうゆ 上白糖 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし はくさい 豆腐(絹ごし) えのきたけ とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 いちご らくらくホイップ	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 だいこん にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 はくさい 冷凍コーン 水 ソフール(ストロベリー)
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>★ 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 小松菜</p> </div>						
	12日(水) 28日(金)	13日(木) 26日(水)	14日(金) 27日(木)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>★ 給食試食会のお知らせ 2月6日(木) 12:15~12:55 みどり組保護者様対象 内容) 給食試食 簡単調理実演 費用) 食材費400円</p> </div>		
献立	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ(マヨドレ) かきたま汁 果物(いよかん)	北海道ミルクパン 大豆のミートソース煮 キャベツのツナマヨサラダ (マヨドレ) ウインナーと大根の コンソメスープ 果物(いよかん)	御飯 さわらのごまみそ焼き かりかりチーズ揚げ たまねぎとわかめの 中華スープ 果物(りんご)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>★ 給食の取組～偏食への対応</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>無理強いせず、長い目で見る事が基本です。</p> </div> <p>センターでは、こどもさんが少しでも食べることができるよう、 下記のことを取り組んでいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>しっかり遊ぶ</u> ・しっかり遊んで、お腹を空かせる。</li> <li>○ <u>調理方法を工夫する</u> ・揚げる、焼くなど、こどもさんが好きな調理方法にする。 ・野菜は、軟らかめにゆでたり、ポタージュなどで野菜と わかりにくくする。 ・しっかり味をつける(野菜の味だけでは食べにくい。) )</li> <li>○ <u>食べない理由を考える</u> ・お腹が空いていない。⇒朝の活動を十分取り組む。 ・食感が嫌。 ⇒ハサミでカット、すりつぶす。 ・周りが気になる。 ⇒位置、向き、配席を変える。 ・食に興味がない。 ⇒決まった時間に食べ、お腹が空く リズムをつける。 ・初めてのものは嫌。 ⇒好きなものに少量ずつ混ぜる。</li> </ul> </div>		
材料	<u>精白米</u> 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ えのきたけ 片栗粉 鶏卵 いよかん	北海道ミルクパン 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいた たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素KKコンソメ ホールトマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ キャベツ 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 ウインナー(卵不使用) だいこん 水 パセリ いよかん	<u>精白米</u> さわら <u>すりみそ</u> 本みりん 三温糖 いりごま キャベツ プロセスチーズ ぎょうぎの皮 サラダ油 たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 料理酒 ごま油 水 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

<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 353Kcal	タンパク質 15.2g	脂質 10.6g	カルシウム 122mg	鉄 1.9mg	ビタミンA 144μg
ビタミンB1 0.18mg	ビタミンB2 0.19mg	ビタミンC 30mg	食物繊維 3.3g	食塩相当量 2g	