



	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	
	22日(水)	23日(木)	24日(金)		20日(月)	31日(金)	
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)	パン(ミニ黒糖) 鮭のムニエル(片栗粉) 切り干し大根ときゅうりのサラダ たまねぎとにんじんのコンソメスープ 果物(りんご)	御飯 さばの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 はくさいと豆腐のみそ汁 果物(みかん)	御飯 牛肉と大根の煮物 はくさいとツナのサラダ(マヨドレ) きゃべつとたまごの中華スープ 果物(バナナ)	御飯 鶏肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) こまつなのおかか和え 白みそ雑煮 ミルクプリン	あんかけうどん 照り焼きチキン 普・粗・押;ビスコ ペ・管;お水のゼリー(ピーチ)	
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 サラダ油 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 	ミニ黒糖 トラウトサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター プロックリー 食塩 切り干し大根 きゅうり ロースハム ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ 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 りんご	精白米 さば しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ かつお・昆布だし はくさい 豆腐(絹ごし) えのきたけ みかん	精白米 牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし はくさい ツナ缶 日清 マヨドレ いりごま 糸花鰹 上白糖 キャベツ ごま油 中華味 食塩 鶏卵 オイスターソース 水 バナナ	精白米 鶏もも皮なしミンチ たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま にんじん こまつな えのきたけ 糸花鰹 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 海老芋 金時にんじん 寒天ミルクプリンの素 牛乳 フルーツソース(ストロベリー) バナナ	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 こまつな 糸花鰹 こいくちしょうゆ ビスコ お水のゼリー(ピーチ)	海老芋(えびいも) 反り返った形としま模様 がエビに似ているので、 そういわれるようになりました。 里芋の仲間、 京都の伝統野菜の「京野菜」としても有名です。
献立	パン(北海道ミルクパン) マカロニグラタン ほうれんそうとえのきのごま和え 豆腐と大根のコンソメスープ 果物(バナナ)	パン(イエローロール) 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) にんじんとかぼちゃのポターージュ 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 だいこんと揚げのみそ汁 普・粗・押;ミルクスティック ペ・管;お水のゼリー(マスカット)	御飯 お好み焼き(マヨドレ) 大根のツナ煮 とうふとわかめのみそ汁 普・粗・押;カルシウムたまご ポーロ ペ・管;お水のゼリー(ピーチ)	★ 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 海老芋 金時にんじん 		
材料	北海道ミルクパン マカロニ(乾) 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 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 ほうれんそう えのきたけ にんじん いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ バナナ	NEGイエロー 豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ サラダ油 はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ にんじん たまねぎ かぼちゃ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター みかん 	精白米 かれの 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 カットわかめ 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 かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ ミルクスティック お水のゼリー(マスカット)	精白米 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 山芋パウダー いか天入り天かす お好みソース 日清 マヨドレ 糸花鰹 あおのり だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん 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 カルシウムたまごポーロ お水のゼリー(ピーチ)	★ 給食アンケートのお願い 給食を子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くと思っています。 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、よろしく願いいたします。 (アンケート実施期間:1月14日~24日) 	★ 「食べやすくする工夫~野菜~」 野菜は「小さく、軟らかく」調理することで、かなり食べやすくなります。 切り方...野菜は小さく切る。1.5cmが基本 フォークで刺しやすく、 スプーンですくいやすい大きさです。 下ごしらえ...野菜は、圧力鍋で煮る。 汁物、煮物の具は圧力鍋で煮て、 味をしかりつけます。 	

*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	366Kcal	タンパク質	15.2g	脂質	11.4g	カルシウム	131mg	鉄	2.3mg	ビタミンA	181μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.21mg	ビタミンC	25mg	食物繊維	3.1g	食塩相当量	2.3g		