



	5日(水) 25日(火)	6日(木) 19日(水)	7日(金) 27日(木)	11日(火) 21日(金)	12日(水) 24日(月)	13日(木) 26日(水)
献立	御飯 豚肉のみそ焼き フライドポテト 中華風コーンスープ 果物(みかん)	御飯 まんまるしゅうまい 小松菜のしらす和え さといもと油揚げのみそ汁 普・粗・押;カルシウムウエハース、ペ・管;ゼリー飲料(ぶどう)	大根カレー はくさいとウインナーのスープ 果物(バナナ)	ミニ黒糖 鮭のムニエル(片栗粉) キャベツとツナのフレンチサラダ たまねぎとにんじんのコンソメスープ ヨーグルト	御飯 あじの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 豆腐とえのきのみそ汁 普;ぼんせんえび、粗・押;かっぱえびせん、ペ・管;ゼリー飲料(もも)	御飯 プルコギ風牛肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 だいこんとわかめのみそ汁 果物(りんご)
材料	<u>精白米</u> ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ みかん	<u>精白米</u> 豚ももミンチ たまねぎ にんにく だいこん 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 料理酒 しょうが ごま油 片栗粉 にんじん こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし さといも 油揚げ 骨に加工したウエハース ゼリー飲料(ぶどう)	<u>精白米</u> 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K Kコンソメ サラダ油 パーモンドカレー甘口 <u>すりみそ</u> 味の素K Kコンソメ 水 食塩 はくさい ウインナー(卵不使用) バナナ 	ミニ黒糖 アラシティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター ブロッコリー こいくちしょうゆ キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 味の素K K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	<u>精白米</u> あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ 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 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ さつまいも ぼんせんえび かっぱえびせん ゼリー飲料(もも)	<u>精白米</u> 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 料理酒 はちみつ ごま油 いりごま かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 三温糖 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし えのきたけ だいこん カットわかめ りんご
	14日(金)	17日(月) 28日(金)	18日(火) 31日(月)	★ 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 		
献立	パン(イエローロール) マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのソテー かぶのスープ 果物(バナナ)	御飯 すずきの塩こうじ焼き キャベツと油揚げの煮物 ふとほうれんそうのすまし汁 果物(みかん)	御飯 鶏肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) ほうれん草とウインナーのソテー 白みそ雑煮 みかんゼリー	★ 給食レシピ~「白みそ雑煮」~ 京都と言えば、白みそ雑煮です。センターでは、子どもさんが食べやすいように、お餅をおつゆふにかえ、野菜は四角くしています。 ○材料(子ども6人分) ○作り方 ○ おつゆふ.....11g 1 えびいもは皮をむき、1.5cm角に切る。分量外の塩でかるくもみ、水洗いする。だいこん、金時人参は皮をむき、1.5cm角に切る。 だいこん.....100g おつゆふは水につけて戻し、水をしばって包丁でざく切りする。 えびいも.....100g 2 鍋に出汁、だいこん、金時人参、えびいも、おつゆふを入れ、やわらかくなるまで煮る。 金時にんじん.....50g 白みそ.....120g かつお・こんぶ出汁800ml 白みそ.....120g		
材料	NEGイエロー 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K K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 ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 味の素K Kコンソメ 食塩 水 たまねぎ かぶ オリーブ油 かぶ葉 バナナ	<u>精白米</u> すずき 塩こうじ にんじん キャベツ 油揚げ かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし おつゆふ 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ みかん 	<u>精白米</u> 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 れんこん サラダ油 食塩 ほうれんそう 冷凍コーン ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 かつお・昆布だし 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	お楽しみ給食「お正月」 ★ 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。ゲーグルフォームからの入力でも可能です。(アンケート実施期間:1月11日~21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	362Kcal	タンパク質	15g	脂質	10.2g	カルシウム	156mg	鉄	1.7mg	ビタミンA	170µg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	31mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.1g		