



	5日(木) 25日(水)	6日(金) 19日(木)	10日(火) 20日(金)	11日(水) 26日(木)	12日(木) 23日(月)	13日(金) 31日(火)	
献立	大根カレー  はくさいとウインナーの スープ  果物 (りんご)	御飯  ブ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)	ミニ黒糖  銀鮭のムニエル (片栗粉)  きゃべつとツナのフレンチ サラダ  たまねぎとにんじんのコン ソメスープ  普・粗・押; カルシウムウ エハース、ペ・管;ゼリー 飲料 (もも)	御飯  鶏肉の松風焼き (卵、牛乳、 小麦不使用)  れんこんの炒め煮  白みそ雑煮  プリンアラモード	スパゲッティナポリタン  ほうれん草の磯和え  にんじんポタージュ  果物 (りんご)	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 (みかん)	
材料	<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KKコンソメ サラダ油 パーム油 すりみそ  味の素KKコンソメ 水 食塩 はくさい ウインナー (卵不使用)  りんご  	<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	ミニ黒糖  銀鮭 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター ブロッコリー サラダ油 食塩  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KKコンソメ 食塩 たまねぎ にんじん 冷凍コーン パセリ 水  骨に加工ウエハース ゼリー飲料 (もも)	<u>精白米</u> 鶏ももミンチ たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ  れんこん にんじん 豚ももミンチ サラダ油 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ  かつお・昆布だし 糸花鰹 白みそ おつゆふ <u>だいこん</u> <u>えびいも</u> <u>金時にんじん</u>  とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 <u>いちご</u> らくらくホイップ	お楽しみ 給食 「お正月」  	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  ほうれんそう えのきたけ ぎざみのり こいくちしょうゆ 上白糖  にんじん たまねぎ じゃがいも 味の素KKコンソメ 牛乳 水 豆乳 (調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター  りんご	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 ウインナー (卵不使用) サラダ油 食塩  味の素KKコンソメ 食塩 水 たまねぎ かぶ オリーブ油 かぶ葉  みかん  

	16日(月) 24日(火)	17日(火) 27日(金)	18日(水) 30日(月)
献立	御飯  さばのみそ煮  キャベツともやしのカレー 炒め たまねぎとわかめの中華 スープ  ジョア (マスカット)	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  果物 (みかん)	御飯  めだいのフライ (卵、小麦 不使用)  切り干し大根の煮物  えのきと白菜のみそ汁  普・粗; ミルクスティッ ク、押・ペ・管;ゼリー飲 料 (りんご)
材料	<u>精白米</u> さば しょうが すりみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし 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  たまねぎ カットわかめ えのきたけ 中華味 こいくちしょうゆ 水 片栗粉  ジョア マスカット	<u>精白米</u> 豚ももミンチ たまねぎ 干しいたけ 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 日本酒 しょうが ごま油 片栗粉 にんじん サラダ油 食塩  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  みかん	<u>精白米</u> めだい 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 きゅうり こいくちしょうゆ  切り干し大根 にんじん 竹輪 (卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ  <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし えのきたけ はくさい みずな  ミルクスティック ゼリー飲料 (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 海老芋 金時にんじん いちご

★ 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、こ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(こども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。  
だいこん……………100g 分量外の塩でかるくもみ、水洗いする。  
えびいも……………100g だいこん、金時人参は皮をむき、1.5cm角に  
金時にんじん……………50g 切る。  
かつお・こんぶ出汁 おつゆふは水につけて戻し、水をしばって  
……………800ml 包丁でざく切りする。  
白みそ……………120g 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。  
白みそを溶き入れる。

<かつお・こんぶ出汁(一番だし)の取り方>  
○ 材料 ○  
水 …………… 1100ml (できあがり800ml)  
だし昆布 …………… 6g  
かつお節 …………… 16g  
○ 作り方 ○  
1 鍋に水とだし昆布をいれ10〜30分おく。  
ふたをせずに弱火にかける。  
2 沸騰直前に昆布を取り出す。  
3 だしを沸騰させ、かつお節を入れ、2〜3分煮る。かつお節をこしてと  
る。

★ 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10日〜20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	369Kcal	タンパク質	14.9g	脂質	11.5g	カルシウム	143mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	203μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	2.3g		