



		5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
		22日(月)	24日(水)	25日(木)	19日(金)	30日(火)	23日(火)
献立	大根カレー	御飯 まんまるしゅうまい	御飯 めだいのフライ (卵、小麦不使用) 切り干し大根の煮物	御飯 めだいのフライ (卵、小麦不使用) 切り干し大根の煮物	スパゲッティナポリタン	レーズンパン	御飯
	はくさいとウィンナーのスープ	大豆のひじき煮 中華風コーンスープ	えのきと白菜のみそ汁	ほうれん草のしらす和え にんじんポタージュ	ほうれん草のしらす和え にんじんポタージュ	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 普・粗；ミルクスティック、押・ペ・管；ゼリー飲料 (りんご)	さわらの照り焼き れんごんの炒め煮 白みそ雑煮
材料	果物 (りんご)	果物 (みかん)	果物 (みかん)	果物 (りんご)	果物 (りんご)	NEGLEZON(アガット)	みかんゼリー
	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 すりみそ 味の素 K K コンソメ 水 食塩 はくさい ウィンナー (卵不使用) りんご	精白米 豚ももミンチ たまねぎ 干ししいたけ 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 キャベツ サラダ油 食塩 芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん ざらめ 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	精白米 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 ざらめ 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ はくさい みずな みかん	スパゲッティ ウィンナー (卵不使用) たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素 K K コンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも 味の素 K K 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	すずき 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター にんじん サラダ油 食塩 こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん 味の素 K K コンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン ミルクスティック ゼリー飲料 (りんご)	精白米 さわら 本みりん 料理酒 上白糖 こいくちしょうゆ ほうれんそう 糸花鯉 こいくちしょうゆ れんごん にんじん 豚ももミンチ サラダ油 かつお・昆布だし ざらめ こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 糸花鯉 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	

★ 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

お楽しみ給食
「お正月」

		16日(火)	17日(水)	18日(木)
		31日(水)	26日(金)	29日(月)
献立	御飯	御飯	チキンカレーピラフ	御飯
	プルコギ風牛肉の炒め物	かれいの煮付け	キャベツとハムのサラダ (マヨドレ)	ブロッコリーとコーンのソテー
材料	かぼちゃの甘煮	だいこんとわかめのみそ汁	じゃがいもとにんじんのコンソメスープ	だいこんと揚げのみそ汁
	果物 (バナナ)	果物 (バナナ)	ヨーグルト	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)
材料	精白米 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 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ ざらめ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ だいこん カットわかめ バナナ	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素 K K コンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター キャベツ ローズハム 冷凍コーン 日清 マヨドレ 味の素 K K コンソメ 食塩 じゃがいも にんじん たまねぎ ソフール	精白米 かれい 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 ブロッコリー 冷凍コーン ウィンナー (卵不使用) 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 ぼんせんえび かっぱえびせん ゼリー飲料 (もも)	

★ 給食レシピ～「白みそ雑煮」～
京都と言えば、白みそ雑煮です。
給食では、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。
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、
金時にんじん……………50g 1.5cm角に切る。
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。

<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、保育室に設置したアンケート回収袋へお入れください。
QRコードからの入力でも可能です。 QRコード⇒
(アンケート実施期間:1月9日～19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	368Kcal	タンパク質	14.7g	脂質	9.8g	カルシウム	117mg	鉄	1.8mg	ビタミンA	217μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	31mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	2.2g		