



1月の献立



	10 (水)	11 (木)	12 (金)		
献立	☆ おやつ ☆ ピーチケーキ (小麦・乳・卵) オレンジジュース	ごはん 魚のバター醤油焼き (乳) れんごんの炒め煮 みそ汁 (小麦) キウイ	冬野菜のカレーライス (小麦・乳) りんごのサラダ バナナ		
使用食材	小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク バター・鶏卵・黄桃缶	精白米・鮭・れんこん・人参・しめじ 小松菜・麩・キウイ	精白米・豚ひき肉・玉葱・人参・白菜 ほうれん草・キャベツ・きゅうり・りんご バナナ		
栄養価	エネルギー 224 kcal 脂質 7.4 g たんぱく質 5.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 377 kcal 脂質 5.3 g たんぱく質 19.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 382 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 10.0 g 食塩 1.3 g		
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
献立	ごはん かに玉 (卵・かに) 春雨の和え物 わかめスープ (ごま) グレープフルーツ	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの土佐和え みそ汁 みかん	バターロール (小麦・乳・卵) てりやきチキン ペンネパポリタン (小麦) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん さばのおろし煮 五豆 すまし汁 (小麦) オレンジ	ごはん コーンコロッケ (小麦・卵・乳) 切干大根の煮物 みそ汁 キウイ
使用食材	精白米・鶏卵・かにかま・玉葱・生椎茸 グリルビース・春雨・きゅうり・人参 わかめ・長葱・グレープフルーツ	精白米・豚小間・焼き豆腐・白菜・白滝・人参 ほうれん草・きゅうり・もやし・にら・みかん	バターロール・鶏もも肉 ペンネマカロニ・ロースハム・玉葱・ピーマン バナナ・牛乳	精白米・さば・大根 大豆水煮・人参・こんにゃく・ごぼう・生椎茸 小松菜・麩・オレンジ	精白米・じゃが芋・鶏卵・切干大根 人参・油揚げ・いんげん・里芋・長葱・キウイ
栄養価	エネルギー 470 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 11.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 350 kcal 脂質 6.6 g たんぱく質 12.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 427 kcal 脂質 17.9 g たんぱく質 20.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 455 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 19.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 387 kcal 脂質 7.4 g たんぱく質 8.0 g 食塩 1.8 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
献立	ごはん 高野豆腐の玉子とじ (卵) 春雨ソテー チンゲン菜のスープ いよかん	ごはん 魚のパン粉焼き (小麦) キャベツとツナの甘酢和え みそ汁 りんご	レーズンロール (小麦・乳・卵) 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ (卵) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん 豚肉の生姜焼き しらす和え みそ汁 グレープフルーツ	わかめごはん はんぺんチーズフライ (小麦・卵) 白菜サラダ じゃが芋入りスープ みかん
使用食材	精白米・鶏もも肉・玉葱・人参・高野豆腐 グリルビース・鶏卵・春雨・コーン・チンゲン菜 えのき茸・いよかん	精白米・むきかいかい・キャベツ・ツナ 人参・ほうれん草・油揚げ りんご	レーズンロール・鶏もも肉・玉葱・しめじ ブロッコリー・じゃが芋・人参・きゅうり バナナ・牛乳	精白米・豚小間・玉葱・もやし・きゅうり 人参・しらす干し・豆腐・長葱 グレープフルーツ	精白米・混ぜ込みわかめ はんぺん・鶏卵・白菜・きゅうり・ロースハム じゃが芋・玉葱・小松菜・ベーコン・みかん
栄養価	エネルギー 399 kcal 脂質 10.0 g たんぱく質 15.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 346 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 7.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 425 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 17.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 396 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 17.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 389 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 10.0 g 食塩 1.9 g
	29 (月)	30 (火)	30 (水)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; color: blue; font-weight: bold;">いただきます</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; color: blue; font-weight: bold;">ごちそうさま</div> </div> <p>「いただきます」は、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。 「ごちそうさま」は食材を育てる人、収集・運搬をする人、調理・盛り付けをする人などの働きに感謝の気持ちを表しています。 食事を通して、感謝の気持ちを伝える心も育てていきましょう。</p>	
献立	ごはん ハンバーグ (小麦・卵・乳) コールスローサラダ (卵) かぶのスープ りんご	ごはん 炒り鶏 (小麦・卵) 厚焼きたまご (卵) みそ汁 いよかん	黒糖ロール (小麦・乳・卵) 鮭のキャロット焼き (卵・乳) ほうれん草とコーンのソテー バナナ 牛乳 (乳)		
使用食材	精白米・豚ひき肉・鶏卵 キャベツ・きゅうり・コーン・人参 かぶ・わかめ・りんご	精白米・鶏もも肉・里芋・人参・ごぼう 焼きちくわ・こんにゃく・いんげん・鶏卵 もやし・生揚げ・いよかん	黒糖ロール・鮭 ほうれん草・ベーコン・コーン バナナ・牛乳		
栄養価	エネルギー 387 kcal 脂質 11.6 g たんぱく質 10.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 461 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 18.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 360 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 22.1 g 食塩 1.3 g		

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

「ひみつの手紙」をかこう！



みかんの汁で紙に絵や文字をかくと、「ひみつの手紙」ができあがります。
持って帰って、おうちの人といっしょに火であぶり出してみよう。

