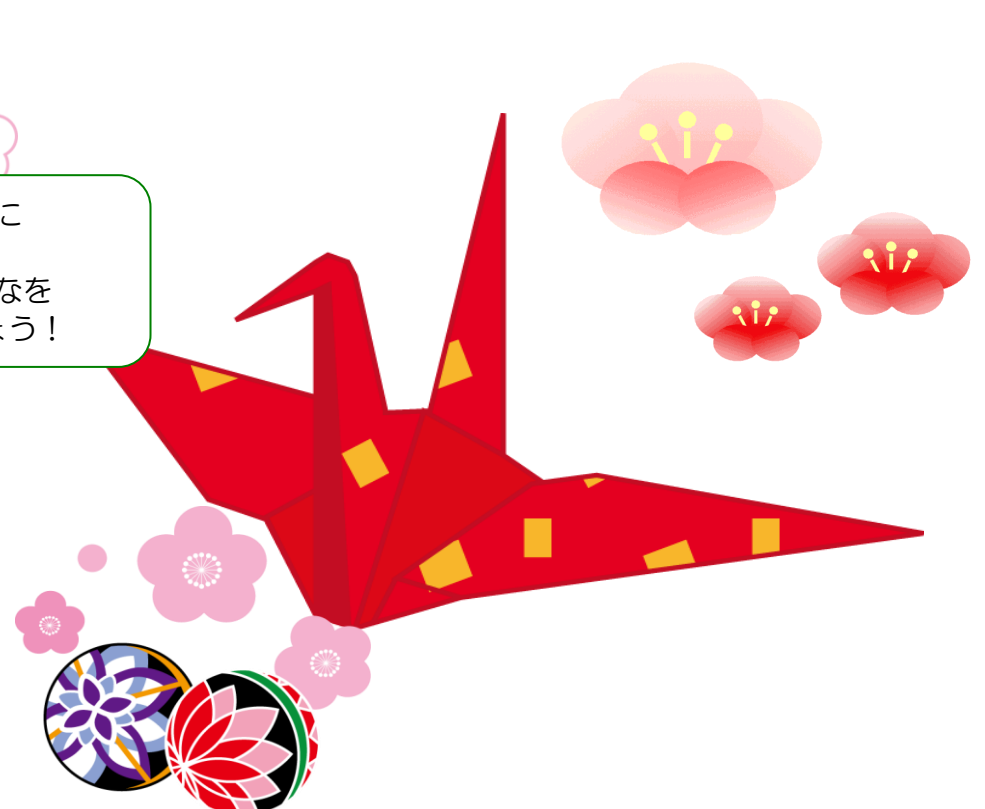


# 1月のメニュー

おおきくつよいこに  
なれるように、  
むぎごはんやおさかなを  
よくかんでたべましょう！

## かみかみ メニュー

	11日 月	12日 火	13日 水	15日 金
( )内は アレルギー				
使用食材		ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつまいも、オレンジジュース	黒糖ロール、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、コーン、赤ピーマン、牛乳、みかん缶	米、押麦、あじフライ、鶏肉、昆布、大根、人参、ほうれん草、花麩、りんご
エネルギー		146kcal	375kcal	472kcal
	18日	19日	20日	21日
( )内は アレルギー				
使用食材	米、鶏肉、チーズ、小松菜、もやし、人参、いりごま、白菜、ワカメ、白桃缶	米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、グリーンピース、スパゲッティ、フロッコリー、人参、玉葱、パセリ、キウイフルーツ	バターロール、イチゴジャム、ハンバーグ、玉葱、ピーマン、コーン、チーズ、黄ピーマン、人参、カリフラワー、牛乳、バナナ	米、チキンボール、玉葱、いんげん、黄ピーマン、ツナ、ひじき、人参、きゅうり、ワカメ、長葱、オレンジ
エネルギー	370kcal	464kcal	385kcal	353kcal
	25日	26日	27日	28日
( )内は アレルギー				
使用食材	米、ゆかり、鶏肉、いんげん、もやし、人参、すりごま、玉葱、ワカメ、黄桃缶	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、グリーンピース、ツナ、キャベツ、きゅうり、かぶ、畑菜、オレンジ	レーズンロール、白身魚フライ、マカロニ、フロッコリー、チキンルー、玉葱、グリーンピース、牛乳、バナナ	米、豚肉、なす、人参、いんげん、もやし、きゅうり、大豆、ごま油、白玉麩、ほうれん草、みかん
エネルギー	388kcal	434kcal	406kcal	445kcal



## ほうれんそうのお話

さむいふゆでもすくすくそだつ、ほうれんそう。ふゆのほうが、えいようがたっぷりの、おいしいほうれんそうがそだちます。

ほうれんそうは、“りよくおうしょくやさい”といって、おやさいのなかでも、えいようがたくさんあります。

ほうれんそうには“カロチン”“ビタミンC”“てつぶん”というえいようが、たくさんあります。

カロチンとビタミンCのちからがあわさると、かぜのバイキンをやっつけるちからがパワーアップします。てつぶんは、みなさんのからだをげんきにしてくれます。

みなさんは、ほうれんそうのねっこをみたことがありますか？ねっこのちかくは、あかいいろをしています。そのあかいところには“マンガン”というえいようがあります。マンガンは、みなさんのほねをつよくしてくれます。

こんげつのメニューにも、ほうれんそうがはいっています。のこさずたべて、ほうれんそうのパワーをたくさんもらいましょう☆

\* 食材の納品状況に応じ、メニューの一部を変更させていただく場合がございます。

### ★アレルギーの食材に関するご注意★

原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを含んでいる可能性があります。