

1月のメニュー

	月	火	11日 水	12日 木	13日 金
()内はアレルギー			おやつ ココア蒸しケーキ (卵・乳) いちごのジョア (乳)		カレーライス (乳) コーンサラダ みかん
使用食材			ホットケーキミックス、卵、牛乳、ココア、いちごのジョア		米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、グリーンピース、キャベツ、コーン、赤ピーマン、みかん
エネルギー			186kcal		401kcal
	16日	17日	18日	19日	20日
()内はアレルギー	おかかごはん 鶏肉のみそ焼き いんげんサラダ すまし汁 グレープフルーツ	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしのごま和え みそ汁 キウイフルーツ	レーズンロール (卵・乳) クリームシチュー (乳) ブロッコリーサラダ バナナ	ごましおごはん 鮭の照り焼き わかめサラダ みそ汁 オレンジ	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え すまし汁 りんご
使用食材	米、かつおぶしかけ、鶏肉、いんげん、キャベツ、ツナ、ほうれん草、白玉麩、グレープフルーツ	米、豚肉、玉葱、もやし、胡瓜、人参、白菜、椎茸、キウイフルーツ	パン、鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参、クリームシチューの素、牛乳、グリーンピース、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、バナナ	米、ごま塩、鮭、わかめ、大根、人参、キャベツ、大根の葉、オレンジ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、オクラ、ほうれん草、えのき、小松菜、油揚げ、りんご
エネルギー	364kcal	421kcal	313kcal	334kcal	386kcal
	23日	24日	25日	26日	27日
()内はアレルギー	ごはん 鶏肉団子のあんかけ煮 (卵・乳) キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ パインアップル	バターロール (卵・乳) オムレツ (卵・乳) ポテトサラダ 牛乳 (乳) キウイフルーツ	ごはん 豚のバーベキューソース炒め スパゲッティサラダ コンソメスープ りんご	ごましおごはん さわらの甘酢あんかけ ひじきサラダ みそ汁 グレープフルーツ
使用食材	米、鶏肉団子、白菜、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、畑菜、人参、ほうれん草、椎茸、オレンジ	米、豚肉、長葱、豆腐、グリーンピース、もやし、人参、大豆、わかめ、パインアップル	パン、いちごジャム、卵、じゃが芋、人参、グリーンピース、コーン、牛乳、キウイフルーツ	米、豚肉、玉葱、いんげん、コーン、スパゲッティ、ブロッコリー、人参、チンゲン菜、キャベツ、りんご	米、ごま塩、鮭、人参、ピーマン、玉葱、ひじき、ツナ、きぬさや、キャベツ、大根の葉、グレープフルーツ
エネルギー	335kcal	386kcal	338kcal	431kcal	360kcal
	30日	31日	 		
()内はアレルギー	ごはん 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 みそ汁 みかん	むぎごはん あじフライ (卵・乳) 鶏と大根のこんぶ煮 すまし汁 りんご			
使用食材	米、鶏肉、豆腐、いんげん、人参、椎茸、白菜、油揚げ、みかん	米、押麦、あじフライ、鶏肉、昆布、大根、人参、花麩、小松菜、りんご			
エネルギー	367kcal	383kcal			

かみかみメニュー

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！



こまつなのお話

さむいふゆでもすくすくそだつ、こまつな。さむさにつよい、こまつなは、ふゆのほうが、えいようがたっぷりの、おいしいこまつなにそだちます。

こまつなは、“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。

こまつなには、“カルシウム”がたくさんあり、こまつなに、にているおやさい“ほうれんそう”の3ばいもあります。カルシウムは、みなさんの“ほね”や“は”をつよくするためひつような、だいじなえいようです。

また、こまつなには“ビタミンC”もたくさんあり、みなさんが、かぜをひかないように、バイキンからまもってくれます。

こんげつのメニューにも、こまつながはっています。のこさずたべて、こまつなのパワーをたくさんもらいましょう☆

★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。

*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。