

1月の献立

	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
献立	1月11日 “鏡開き” 飾っておいた鏡もちを、おしるこやぜんざいなどにして食べ、無病息災を祈りましょう。	ごはん ポテトコロッケ (小麦・卵・乳) 切干大根の含め煮 みそ汁 (小麦) グレープフルーツ	バターロール (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)	ごはん 炒り鶏 (卵) 厚焼き卵 (卵) みそ汁 オレンジ	ごはん さわらのバター醤油焼き (乳) れんこん炒め煮 みそ汁 みかん
使用食材	精白米・じゃがいも・玉葱 切干大根・人参・油揚げ・いんげん わかめ・鮭・グレープフルーツ	精白米・鶏もも肉・もやし・きゅうり 人参・しらす干し・絹ごし豆腐 ほうれん草・いよかん	精白米・鶏もも肉・玉葱・人参・しめじ にんにく・じゃがいも・ベーコン・パセリ バナナ・牛乳	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 大根・油揚げ・オレンジ	精白米・さわら れんこん・人参・しめじ・小松菜・えのき茸 みかん
栄養価	エネルギー 366 kcal 脂質 7.5 g たんぱく質 12.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 339 kcal 脂質 6.6 g たんぱく質 12.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 400 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 355 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 15.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 385 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 16.4 g 食塩 1.3 g
献立	14 (月) ごはん にら玉 (卵) 春雨の和え物 わかめスープ (ごま) グレープフルーツ	15 (火) ごはん すきやき風煮 きゅうりの土佐和え みそ汁 オレンジ	16 (水) 黒糖ロール (小麦・乳・卵) 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト バナナ 牛乳 (乳)	17 (木) ごはん メンチカツ (小麦・卵・乳) 白菜サラダ スープ いよかん	18 (金) ごはん たららのパン粉焼き (小麦) キャベツとツナの甘酢和え みそ汁 りんご
使用食材	精白米・鶏卵・にら・生椎茸・玉葱・はんぺん 春雨・きゅうり・人参・わかめ・長葱 グレープフルーツ	精白米・豚小腸・焼き豆腐・白菜 長葱・白滝・人参・ほうれん草・きゅうり もやし・生椎茸・オレンジ	黒糖ロール・鶏もも肉・玉葱・人参・しめじ にんにく・じゃがいも・ベーコン・パセリ バナナ・牛乳	精白米・豚挽き肉・玉葱 白菜・きゅうり・ロースハム・小松菜 いよかん	精白米・たら・にんにく・パセリ キャベツ・ツナフレーク・人参 ほうれん草・油揚げ・りんご
栄養価	エネルギー 366 kcal 脂質 7.5 g たんぱく質 12.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 339 kcal 脂質 6.6 g たんぱく質 12.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 400 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 355 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 15.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 385 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 16.4 g 食塩 1.3 g
献立	28 (月) ごはん 和風おろしハンバーグ (小麦・乳) コールスローサラダ (卵) かぶのスープ りんご	29 (火) ごはん てりやきチキン しらす和え みそ汁 いよかん	30 (水) バターロール 鮭のムニエル (乳) ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳 (乳)	31 (木) ごはん 高野豆腐の玉子とし (小麦・卵) 春雨ソテー (ごま) チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	
使用食材	精白米・豚挽き肉・玉葱 キャベツ・きゅうり・ホールコーン・人参 かぶ・ベーコン・りんご	精白米・鶏もも肉・もやし・きゅうり 人参・しらす干し・絹ごし豆腐 ほうれん草・いよかん	精白米・鮭・レモン ブロッコリー・じゃがいも・ロースハム・玉葱 バナナ・牛乳	精白米・鶏もも肉・玉葱・高野豆腐 グリーンピース・春雨・しめじ・人参・ほうれん草 チンゲン菜・長葱・グレープフルーツ	
栄養価	エネルギー 410 kcal 脂質 14.4 g たんぱく質 11.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 384 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 17.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 362 kcal 脂質 15.0 g たんぱく質 21.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 385 kcal 脂質 10.0 g たんぱく質 14.9 g 食塩 1.5 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。

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。
左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁もの、汁もの向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜をおきます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

