

## 1月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
10 (火)	あずきご飯									ぶりの照焼 豚肉 豆腐 油あげ みそ だしの素	あずきごはん さといも 白ぶどう&キャベツジュース	だいこん にんじん 青ねぎ	535 Kcal 22.9 g 2.8 mg	
	ぶりの照焼			○	○		○							
	豚汁			○	○		○							
	白ぶどう&キャベツジュース													
11 (水)	「ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー みかん	642 Kcal 22.5 g 2.4 mg	
	「ハヤシライス		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
12 (木)	包(パオ)			○	○					豚の角煮 卵 ジョア(ブルーベリー)	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	632 Kcal 25.2 g 1.6 mg	
	豚の角煮			○	○									
	フォー入中華卵スープ	◎		○	○	○								
	ジョア(ブルーベリー)		○											
13 (金)	鮭ぞうすい	◎		○	○		○			ミルク 鮭 卵 だしの素 とりの照煮	米飯 さといも ごま	梅干 だいこん にんじん はくさい しめじ 青ねぎ もやし きゃべつ ほうれん草 干柿	562 Kcal 27.7 g 1.6 mg	
	梅干													
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
16 (月)	米飯									ミルク ふりかけ 豚肉 豆腐 みそ えびシューマイ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	654 Kcal 23.3 g 4.5 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○		○					
	えびシューマイ			○	○		○		○					
	マンゴープリン		○		○									
17 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 鮭 ベーコン 生クリーム チーズ	黒糖パン ペンネ ホワイトルウ コーン ごましょうゆドレッシング スイートポテト	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロッコリー エリンギ マッシュルーム ほうれん草	723 Kcal 27.7 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	鮭ときのこのクリームペンネ	○	○	○	○		○							
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
18 (水)	きのご飯			○	○		○			さんまの竜田揚 豚肉 油あげ 鶏肉 かまぼこ 白みそ 酒かす だしの素 いちごヨーグルト	きのご飯 油 さといも 片栗粉	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜	523 Kcal 22.7 g 2.1 mg	
	さんまの竜田揚	○		○	○		○							
	「かす汁			○	○		○							
	「のっぺい汁			○	○		○							
	いちごヨーグルト		○											
19 (木)	米飯									ミルク えび いか 豚肉 うずら卵	米飯 ごま油 片栗粉 ホワイトゼリー	韓国のり はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きぬさや たけのこ パイン缶 みかん缶 甘夏缶 白桃缶 黄桃缶	547 Kcal 22.3 g 2.6 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	八宝菜	◎		○	○	○	○		○					
杏仁フルーツ		○												



# 1月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g
30 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 甜麺醤 ちりめんじゃこ	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 担々麺ベース ごま油 杏仁プリン	たまねぎ にんじん 三度豆 きやべつ	622	22.9
	ミルク		○											
	ピリ辛肉じゃが			○	○	○	○							
	きやべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○						
	杏仁プリン		○		○									
31 (火)	米飯								ミルク ウィンナー 鶏肉 豆腐 だしの素 えび餃子	米飯 マロニー カレールウ ヤングコーン	はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ みかん	663	25.7	
	ミルク		○											
	カレー鍋	◎	○	○	○		○							
	えび餃子	○	○	○	○	○	○	○						
	みかん													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	<b>栄養平均量</b>			642	25.4
													2.7	

◎・・・卵抜きで提供します。