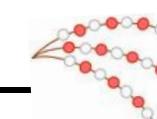




※毎日、おはし・スプーンをご持参ください。

◎…卵抜きで提供します。

日	献 立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
8 (木)	米飯									ミルク 卵 にしんのこんぶ煮 かまぼこ	米飯 ごま だいだいのババロア	にんじん たまねぎ きやべつ もやし ほうれん草 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒
	ミルク		○										
	にしんのこんぶ煮	○魚卵		○	○		○						
	おひたし			○	○	○							
	すまし汁	◎		○	○		○						
9 (金)	だいだいのババロア				○								
	米飯									ミルク ぶた肉 あつあげ うずら卵 ハム	米飯 さといも はるさめ かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ しめじ はくさい こまつな	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 酢 ケチャップ
	ミルク		○										
	厚揚げと野菜の甘酢あんかけ	◎		○	○								
13 (火)	春雨スープ	○	○	○	○	○							
	食パン		○	○	○					ミルク とり肉 ベーコン	食パン いちごジャム じゃがいも ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれん草 コーン	コンソメ しょうゆ ホワイトルウ 酒 みりん 塩 こしょう マヨネーズ
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	ベーコンシチュー	○	○	○	○		○						
14 (水)	ポパイサラダ		○	○	○					ミルク とり肉 うずら卵 えびボール 根菜つくね かつおぶし	米飯 さといも こんにゃく	にんじん だいこん ブロッコリー	だし しょうゆ みりん 砂糖 中華だし みそ
	米飯												
	ミルク		○										
	みそおでん	◎		○	○	○		○					
	ブロッコリーのおかかあえ		○	○	○	○							
15 (木)	チキンカレー		○	○	○					ミルク とり肉 ツナ	米飯 ジャガイモ アップルフレッシュゼリー	にんじん たまねぎ きやべつ コーン	コンソメ しょうゆ 塩 みりん マヨネーズ ケチャップ 砂糖 酢 カレールー ソース
	ミルク		○										
	コールスローサラダ		○	○	○								
	アップルフレッシュゼリー												
16 (金)	黒糖パン		○	○						ミルク ウィンナー	黒糖パン ジャガイモ ポテトカップグラタン	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー セロリ	コンソメ しょうゆ みりん 塩 こしょう 中華だし
	ミルク		○										
	ポトフ		○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
19 (月)	米飯									ミルク 焼ししゃも わかめ	米飯 こんにゃく	にんじん ごぼう こまつな だいこん 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒
	ミルク		○										
	焼ししゃも	○魚卵				○							
	こまつなとこんにゃくのいため煮			○	○	○							
20 (火)	だいこんのみそ汁		○	○	○	○				ミルク ツナ ベーコン	味付けパン カレーロール サラダ油	にんじん たまねぎ きやべつ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢 マヨネーズ 酒
	味付けパン		○	○									
	ミルク		○										
	カレーロール	○	○	○	○								
	ツナサラダ			○	○		○						
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				



## 1月分給食献立 (2/2)



※毎日、おはし・スプーンをご持参ください。

◎…卵抜きで提供します。

日	献 立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
21 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 塩こんぶ	米飯 麵 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ ごぼう コーン きやべつ もやし ほうれん草	だし しょうゆ みりん 砂糖 ポン酢 みそ
	ミルク	○											
	ぶた肉のポン酢いため		○	○									
	きやべつの塩こんぶあえ		○	○	○								
22 (木)	ほうれん草のみぞ汁		○	○		○				ミルク ほっけ とり肉 焼ちくわ かまぼこ	米飯 ごま油 かたくり粉	にんじん だいこん ピーマン なめこ 青ねぎ 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒
	米飯												
	ミルク	○											
	ほっけの塩焼き					○							
23 (金)	ピーマンとちくわのいため煮		○	○	○	○				ミルク ぶた肉 えび うずら卵	チ肉まん あげそば ごま油 かたくり粉 フルーツ杏仁プリン	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 青ねぎ	中華だし しょうゆ みりん
	のっぺい汁		○	○	○	○							
	チ肉まん		○	○	○								
	ミルク	○											
26 (月)	皿うどん	◎	○	○	○		○			ミルク とり肉 高野豆腐	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ こまつな 干しいたけ はくさい 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 塩 酒
	フルーツ杏仁プリン												
	米飯												
	ミルク	○											
27 (火)	とりのてり焼き		○	○						ミルクパン ペンネ サラダ油	米飯 たまねぎ だいこん えだ豆 ホールトマト	にんじん たまねぎ だいこん えだ豆 ホールトマト	コンソメ しょうゆ 塩 ケチャップ ソース ハヤシルカ 砂糖 中華だし こしょう 酢
	高野豆腐と野菜の煮物		○	○		○							
	はくさいのみぞ汁		○	○	○	○							
	ミルクパン	○	○										
28 (水)	ミルク	○								ミルク とり肉 えびボール 油あげ かにかま	米飯 はるさめ ごま油 ごま まっちゃんプリン	にんじん だいこん しめじ はくさい ニラ もやし 青ねぎ こまつな にんにく 土しょうが	中華だし しょうゆ
	ボロネーゼペンネ		○	○		○							
	だいこんサラダ		○	○									
	米飯												
29 (木)	ミルク	○								ミルク ぶた肉 焼き豆腐 焼ちくわ	米飯 麵 こんにゃく ごま サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 三度豆	しょうゆ 酒 みりん 砂糖 マヨネーズ
	すき焼き風煮物		○	○									
	三度豆とちくわのマヨごまあえ		○	○	○	○							
	米飯												
30 (金)	ミルク	○								ミルク さば さつまあげ 油あげ	米飯	にんじん 切干だいこん あげなす 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 みそ
	さばの塩焼き					○							
	切干だいこんの煮物			○	○	○							
	なすのみぞ汁			○	○	○							



明けましておめでとうございます。まだまだ寒い日が続くので、しっかり食べて 元気にすごしましょう。



栄養平均量

646 Kcal  
27.6 g  
2.4 mg