





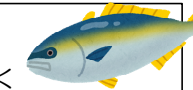


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																		
		5 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 松風焼き 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま油 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング すまし汁 ぶ ほうれんそう さといも にんじん わかめ こんぶ だし しょうゆ 塩	6 牛乳 お菓子(クッキー) 麦御飯 胚芽米 押麦 豚肉と野菜のごま炒め 豚肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 たまねぎ ねぎ 油 ごま ほうれん草のおかか和え ほうれんそう はくさい にんじん かつお節 しょうゆ 五目みそ汁 油揚げ さつまいも だいこん にんじん キャベツ ねぎ だし みそ	7 牛乳 米菓 大豆とこんぶの御飯 胚芽米 大豆 刻みこんぶ 酒 塩 ぶりの照り焼き ぶり しょうが しょうゆ みりん 三温糖 油 紅白なます だいこん にんじん 酢 三温糖 塩 ゆず果汁 だし だんご汁 白玉粉 油揚げ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ みそ だし	8 牛乳 お菓子(あられ) ミート スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 油 ケチャップ ソース 三温糖 しょうゆ 塩 米粉 野菜スープ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 塩 																		
		10	11 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 鶏のレモン焼き 鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 レモン果汁 油 片栗粉 キャベツのサラダ キャベツ ほうれんそう しらす干し 油 酢 しょうゆ じゃがいものみそ汁 油揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 白玉ぜんざい 白玉粉 上新粉 ゆであずき缶 ブルーン ブルーン	12 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 かじきのカレーあんかけ かじき 酒 塩 片栗粉 油 チンゲンサイ たまねぎ コーン だし カレー粉 しょうゆ みりん ブロッコリーと人参のごま和え ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 三温糖 豚汁 豚肉 豆腐 こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖 りんご りんご	13 牛乳 お菓子(クッキー) ひじき御飯 胚芽米 ひじき 干しえび ごま 塩 しょうゆ みりん 三温糖 かつお節 バイクドジャガ ジャがいも 油 塩 パセリ粉 小松菜のごまあえ こまつな キャベツ にんじん しょうゆ ごま 鶏たんご鍋 鶏ひき肉 豆腐 ねぎ しょうが 酒 塩 片栗粉 はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん 中華だし しょうゆ 牛乳 牛乳 大豆粉のケーキ サレ 大豆粉 白玉粉 豆乳 ベーキングパウダー 三温糖 塩 みかん みかん	14 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さばの煮つけ さば しょうが 酒 三温糖 しょうゆ みりん かぶの塩昆布あえ かぶ きゅうり かぶ・葉 塩 こんぶ もやしのみそ汁 生揚げ もやし さつまいも チンゲンサイ にんじん わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	15 牛乳 お菓子(あられ) てりやき野菜丼 胚芽米 鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 もやし キャベツ たまねぎ にんじん 油 煮びたし風汁 油揚げ こまつな はくさい にんじん こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい ブチゼリー ブチゼリー 2個																
17 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 白身魚のサラダ焼き かわいい 食塩 こしょう ジャがいも クリームコーン 油 酢 白菜のごま酢あえ はくさい にんじん 酢 三温糖 塩 ごま すまし汁 鶏肉 さといも だいこん にんじん ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 牛乳 米粉肉まん 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖 鶏ひき肉 おから ねぎ 酒 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう りんご りんご	18 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 肉豆腐 豚肉 豆腐 たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうゆ みりん 三温糖 ほうれん草とツナの酢和え ほうれんそう にんじん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 チンゲン菜のみそ汁 ぶ チンゲンサイ えのきたけ だいこん にんじん わかめ だし みそ 牛乳 牛乳 シュガートースト 食パン バター グラニュー糖 グレープフルーツ グレープフルーツ	19 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけ大根 さけ だいこん しょうが しょうゆ 酒 みりん 三温糖 だし きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん わかめ ちくわ 酢 三温糖 塩 みそ汁 生揚げ たまねぎ なす ジャがいも にんじん ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 おからバナナドーナツ バナナ おから 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 ブルーン ブルーン	20 牛乳 お菓子(クッキー) パン コッペパン ハーベキューチキン 鶏肉 たまねぎ りんご しょうゆ 塩 はちみつ 油 ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油 中華白菜スープ 貝柱 はるさめ はくさい にんじん たまねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油 お茶 番茶 さけおにぎり 胚芽米 さけ 塩 ごま 焼きのり みかん みかん	21 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さわらの五目とろみ煮 さわら しょうが 酒 塩 片栗粉 油 たまねぎ にんじん ビーマン コーン 酢 しょうゆ 三温糖 ブロッコリーときのこのごま和え ブロッコリー にんじん しめじ えのきたけ ごま 三温糖 しょうゆ すまし汁 豆腐 だいこん きょうな にんじん ねぎ わかめ こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	22 牛乳 お菓子(あられ) 五目ビーフン ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん 中華だし しょうゆ 酒 塩 ごま油 豆腐のみそ汁 豆腐 油揚げ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい ブチゼリー ブチゼリー 2個																		
24 牛乳 米菓 ハリハリゆかり御飯 胚芽米 切り干しだいこん しそふりかけ 白身魚の照り焼き かわいい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉 キャベツサラダ キャベツ にんじん ごま レモン果汁 三温糖 塩 豆乳コーン鍋 鶏肉 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ 酒 こんぶ だし 豆乳 クリームコーン 塩 米粉 牛乳 牛乳 おからスティック おから ホットケーキ粉 ごま ひじき 豆乳 油 りんご りんご	25 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 厚揚げのケチャップ煮 生揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん コーン 油 ケチャップ ソース 酒 塩 片栗粉 パセリ粉 ほうれん草のナムル ほうれんそう もやし ごま油 しょうゆ ごま すまし汁 ぶ さといも こまつな にんじん ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 牛乳 りんごジャム/パン フランスパン りんごジャム オレンジ オレンジ	26 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さばの焼きおろし煮 さば 塩 だいこん ねぎ だし しょうゆ 酒 三温糖 きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ にんじん ごま しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ みそ汁 油揚げ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう ししいたけ だし みそ 牛乳 牛乳 米粉蒸しパン 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 つぶしあん ブルーン ブルーン	27 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 胚芽米 牛肉と蓮根の炒め物 牛肉 塩 酒 れんこん にんじん 油 たまねぎ にんにく しょうゆ 三温糖 かぶの梅あえ かぶ きゅうり うめ干し しょうゆ 三温糖 かつお節 野菜のスープ煮 鶏ひき肉 ジャがいも キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト コンソメ 塩 牛乳 牛乳 マカロニきなこ マカロニ きなこ 三温糖 塩 みかん みかん	28 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 かじきとごぼうの煮つけ かじき しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごぼう だし 蒸し野菜のサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん 三温糖 塩 油 レモン果汁 大根のみそ汁 油揚げ だいこん にんじん こまつな しめじ わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	29 牛乳 お菓子(あられ) 中華丼 胚芽米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 しょうゆ 中華だし 塩 片栗粉 チンゲン菜のみそ汁 豆腐 ジャがいも にんじん わかめ チンゲンサイ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい ブチゼリー ブチゼリー 2個																		
31 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけのかわり 西京焼き さけ 塩 小麦粉 油 三温糖 みりん みそ オリジナルドレッシング ごま 小松菜のおひたし こまつな にんじん しらす干し だし しょうゆ ほうれん草のみそ汁 はくさい ほうれんそう ながいき えのきたけ ねぎ にんじん こんぶ だし しょうゆ お茶 お茶 豆乳もち 豆乳 片栗粉 三温糖 きなこ グレープフルーツ グレープフルーツ	旬の食材紹介 はくさい 味にくせがないので鍋物、汁物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。横にすると重みで痛むので芯を下にして立てて保存しましょう。 	ブロッコリー ビタミンCが非常に豊富なのでかぜの予防に役立つほか鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、炒め物やサラダ、スープなどに利用してみましょう。 	ほうれんそう おひたしや炒め物などさまざまに楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類、ごま、ピーナッツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさっと下ゆでしてから使いましょう。 	ぶり DHA、EPAが多く含まれており、コレステロールや中性脂肪を減らし、生活習慣病の予防に効果があります。脂がのっているため、煮物や照り焼きにすると美味しいです。 	栄養基準 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>園基準</th> <th>1月1日平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>465</td> <td>442</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15</td> <td>13.6</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>215</td> <td>249</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>		園基準	1月1日平均	エネルギー	465	442	たんぱく質	17.4	18.7	脂質	15	13.6	カルシウム	215	249	鉄	2.3	2
	園基準	1月1日平均																					
エネルギー	465	442																					
たんぱく質	17.4	18.7																					
脂質	15	13.6																					
カルシウム	215	249																					
鉄	2.3	2																					