



	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが焼き 豚肉 50 ☆ねぎ 3 しょうが 1 しょうゆ 2 酒 1</p> <p>ひじきのサラダ ひじき 0.8 にんじん 5 大豆水煮 5 いんげん 3 鶏ささ身 8 コーン缶 3 三温糖 0.5 みそ 2 しょうゆ 1 ごま 1</p> <p>じゃがいものみそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 15 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の山賊焼き さば 40 しょうが 3 にんにく 1 しょうゆ 2 ごま油 2 油 1</p> <p>うの花炒め おから 10 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2</p> <p>厚揚げのみそ汁 厚揚げ 15 ☆だいこん 10 にんじん 5 ☆ねぎ 5 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏手羽中の甘辛焼き 鶏手羽 30 しょうゆ 3 三温糖 3 ごま 1 片栗粉 2 油 3</p> <p>切干大根の煮物 切り干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>きのこのみそ汁 豆腐 8 しめじ 3 えのきたけ 3 しいたけ 3 油揚げ 3 ☆ねぎ 3 みそ 5 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>さばの梅肉煮 さば 40 うめ干し 3 しょうが 1 しょうゆ 2 三温糖 1 みりん 2 酒 3</p> <p>納豆和え ほうれんそう 30 納豆 10 しょうゆ 1</p> <p>かみなり汁 木綿豆腐 20 こんにやく 10 干しいたけ 1 にんじん 7 ☆ごぼう 3 ☆ねぎ 3 油揚げ 3 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>すき焼き風煮 牛肉 40 たまねぎ 40 にんじん 7 ☆はくさい 30 ☆ねぎ 15 えのきたけ 7 ☆しゅんぎく 5 焼き豆腐 20 赤こんにやく 7 三温糖 2.3 酒 1 しょうゆ 5.5 みりん 1.8 油 2</p> <p>ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう 20 にんじん 6 しいたけ 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p> <p>黒豆 黒豆 6.6 三温糖 5.3 塩 0.1</p>	<p>チャーハン 米 40 豚肉 20 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 いんげん 3 塩 0.6 こしょう 1 しょうゆ 2 油 2</p> <p>わかめスープ カットわかめ 0.5 ☆ねぎ 3 ごま 1 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.2</p> <p>りんご ☆りんご 40</p>	
	おやつ	<p>小豆サンド 米粉 BP 三温糖 牛乳 油 小豆 生クリーム</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ひじきごはんのおにぎり 米 ひじき 人参 油揚げ だし しょうゆ たたきごぼう ☆ごぼう ごま しょうゆ 他 お茶</p>	<p>(13日) ヨーグルトケーキ ヨーグルト いちごソース 生クリーム ヨーグルト ゼラチン 他</p> <p>お茶</p>	<p>(27日) ヨーグルトケーキ ヨーグルト いちごソース ヨーグルト いちごジャム 他</p> <p>お茶</p>	<p>大学芋 さつまいも 油 しょうゆ 三温糖 黒ごま</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>りんごゼリー ☆りんご 三温糖 ゼラチン りんご果汁</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	むしぱん	せんべい	いももち	おにぎり	芋スティック		
	☆は旬の食材です。		お誕生日は ヨーグルトケーキで お祝いします!		今月は黒豆やたたきごぼう などのお正月メニューが はいています♪		
献立	18 (月)	5 (19) (火)	6 20 (水)	7 21 (木)	8 22 (金)	9 23 (土)	
	<p>ごはん</p> <p>魚の塩焼き さば 40 塩 0.2 油 1</p> <p>小松菜のごまあえ ☆ごまつな 20 にんじん 7 ちりめんじゃこ 2 油揚げ 6 ごま 2 しょうゆ 1 三温糖 0.5</p> <p>キャベツのみそ汁 キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 5 煮干だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>牛肉とごぼうの煮物 牛肉 30 ☆ごぼう 25 ☆れんこん 18 にんじん 18 こんにやく 12 いんげん 3 しょうが 4 しょうゆ 4 三温糖 1.5 みりん 1.5 だし</p> <p>大根のかりかり ☆だいこん 25 だいこんの葉 5 塩 0.2</p> <p>白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 6</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭のトマトソース さけ 40 米粉 4 油 1 トマト缶 10 たまねぎ 8 にんにく 0.1 三温糖 1 ケチャップ 5 しょうゆ 1 塩 0.4 こしょう</p> <p>ブロッコリーのかつおあえ ☆ブロッコリー 30 かつお節 1 しょうゆ 1.5 だし 1</p> <p>野菜スープ 鶏ひき肉 5 キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 セロリ 7 パセリ 1 塩 0.6 酒 1 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の梅みそ焼き 鶏肉 60 みそ 2.5 うめ干し 6 みりん 4 油 1</p> <p>あらめの煮物 あらめ 2 油揚げ 5 にんじん 7 こんにやく 7 えのきたけ 5 三温糖 1 油 1 しょうゆ 2 みりん 1 だし</p> <p>豆腐のスープ 豆腐 10 しめじ 5 にんじん 7 油揚げ 7 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>肉みそ炒め 豚肉 20 厚揚げ 40 ☆ごぼう 15 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 しょうが 1 塩 0.1 しょうゆ 1 三温糖 0.3 酒 1 みりん 3.5 みそ 3 ごま油 1 油 2</p> <p>チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.6 酒 1 だし 150 ごま油 0.5</p>	<p>ごはん</p> <p>いり豆腐 鶏肉 15 木綿豆腐 70 ☆ごぼう 10 にんじん 20 たまねぎ 18 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 50</p> <p>かぶの漬物 かぶ 20 かぶの葉 10 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6</p> <p>大根とわかめのみそ汁 ☆だいこん 20 カットわかめ 0.3 みそ 5 だし 150</p>	
おやつ	<p>みそだれ団子 白玉粉 上新粉 三温糖 しょうゆ みそ ごま 片栗粉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>人参ポッキー 米粉 人参 片栗粉 三温糖 バター 牛乳 レモン果汁</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>抹茶の蒸しパン 米粉 BP 三温糖 牛乳 油 抹茶 甘納豆</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>(7日) 七草ごはん 七草ごはん 米 塩 七草 ちりめんじゃこ お茶</p> <p>(21日) 青菜じゃこごはん 青菜じゃこごはん 米 しょうゆ 小松菜 他 お茶</p>	<p>はつさく せんべい</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ふかし芋 さつまいも</p> <p>牛乳 150cc</p>	
延長	せんべい	のりまき	フライドポテト	五平もち	むしぱん		
	人参ポッキーは 子どもたちに人気の おやつです(´▽`)		七草みんなで 見ようね(´▽`)		<p>保育園のHPに「ココロカラダまなんぶく通信」という 給食のコーナーができました。また見て下さいね♪ http://www.nishinoyama-hoikuen.com/</p> 		

新年あけましておめでとございます!
今年もおいしい給食をつくりますね! よろしくお願ひします♪
1月は七草を見たり、たたきごぼうや黒豆などお正月メニューが
入っています(´▽`)まだまだ寒い日が続きませんが、たくさん食べて今年も
元気に過ごしましょう! 引き続き手洗い、うがいも意識していきましょう!

今月のおべんとう日は
1/19(火)で

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	447	17.9	12.4	204	2.1
乳児	449	17.9	13.4	210	2
幼児	591	23.6	16.4	261	2.5
幼児	523	20.9	15.7	241	2.4

