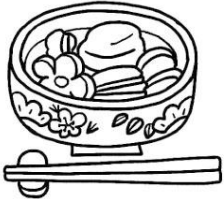




日付	おひる	おやつ	材料名（おひる・おやつ）				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
5 19 (月)	ごはん 松風焼き なますサラダ すまし汁	牛乳  ブトチーズ（フィリピン）	精白米・きび砂糖・生パン粉 白ごま・植物油・ごま油 白玉麩・薄力粉・上白糖 無塩バター	牛乳・鶏ひき肉・みそ プロセスチーズ	にんじん・ねぎ・きゅうり 大根・えのき	みりん・酒・だし用昆布 酢・食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー しょうゆ	533
							20.7
							1.5
6 20 (火)	ロールパン 魚ステーキ 粉ふき芋 シニガン（フィリピン） 牛乳	お茶  きのこおにぎり	ロールパン・片栗粉・植物油 きび砂糖・じゃがいも 精白米	牛乳・生鮭・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 チンゲン菜・にんにく・しめじ	食塩・ごしょう・酢・酒 パプリカ粉・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ	543
							26.1
							2.3
7 21 (水)	根菜カレーライス コーンサラダ みかん	牛乳  ピーチゼリー クラッカー	精白米・押し麦・植物油 じゃがいも・薄力粉・バター はちみつ・上白糖 クラッカー	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・セロリ・れんこん ごぼう・りんご・冷凍コーン キャベツ・きゅうり・みかん もも缶・粉寒天	食塩・鶏ガラスープ・酢 ベーリーフ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉	629
							16.8
							1.5
8 22 (木)	ごはん 鶏チリ風 ナムル 春雨スープ	牛乳  はちみつレーズンケーキ	精白米・薄力粉・植物油 きび砂糖・片栗粉・ごま油 上白糖・バター・はちみつ 春雨	牛乳・鶏肉	もやし・きゅうり・にんにく しょうが・干しいたけ にんじん・レーズン	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・食塩 ベーキングパウダー ケチャップ	555
							23.2
							1.8
9 23 (金)	焼肉丼 お浸し みそ汁	牛乳  トゥロン（フィリピン）	精白米・植物油・さつまいも 黒砂糖・春巻きの皮・薄力粉	牛乳・豚肉・かつお節 みそ	玉ねぎ・にら・キャベツ・ねぎ しょうが・にんにく・りんご ほうれん草・にんじん・バナナ	酒・しょうゆ・みりん だし用煮干し	518
							20.8
							1.7
10 24 (土)	かやくうどん わかめサラダ バナナ	牛乳  せんべい クッキー	干しうどん・植物油・白ごま きび砂糖・せんべい クッキー	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・わかめ 干しいたけ・ねぎ・白菜 バナナ	だし用かつお節・しょうゆ みりん・食塩・酢	532
							20.6
							2.2
13 (火) 26 (月)	ごはん アドボ（フィリピン） 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳  ココア揚げパン	精白米・上白糖・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ロールパン・植物油	牛乳・鶏肉・みそ	玉ねぎ・にんにく・しょうが 切干大根・きゅうり・にんじん なめこ・みつば	酢・酒・しょうゆ・ココア 食塩・だし用煮干し	548
							25
							2.2
14 (水) 27 (火)	五目ラーメン 変わり漬け バナナ	牛乳  スノーボール	煮し中華麺・植物油・ごま油 薄力粉・上白糖・バター 粉糖	牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・にんじん もやし・干しいたけ・にら キャベツ・かぶ・きゅうり ゆず・バナナ	だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・食塩・みりん	529
							19.1
							2.1
15 (木) 28 (水)	ごはん さわらの塩こうじ立田焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	牛乳  スパゲティナポリタン	精白米・片栗粉・植物油 塩こうじ・きび砂糖 スパゲティ	牛乳・さわら・高野豆腐 みそ・ベーコン	さやいんげん・しょうが にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ ピーマン・マッシュルーム缶 パセリ	みりん・酒・だし用昆布 しょうゆ・とんかつソース ケチャップ・食塩 だし用煮干し	515
							24.4
							2.4
16 30 (金)	ぶどうロール 豆乳シチュー ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	お茶  じゃこわかめおにぎり	ぶどうロール・植物油 じゃがいも・上新粉・精白米	牛乳・鶏肉・豆乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・にんじん・セロリ 冷凍コーン・パセリ・キャベツ ブロッコリー・りんご・わかめ	鶏ガラスープ・食塩・酢 ベーリーフ・酒	557
							21.2
							2.1
17 31 (土)	チャーハン さつまいもフレンチサラダ スープ	牛乳  キャロットロール	精白米・植物油・さつまいも キャロットロール	牛乳・豚ひき肉	にんじん・干しいたけ・ねぎ 冷凍コーン・冷凍グリーンピース さやいんげん・にら・もやし	食塩・酒・しょうゆ・酢 だし用かつお節 だし用昆布	518
							17.9
							1.9
29 (木) お楽しみ給食	雪だるまドライカレー ツナサラダ ベーコンスープ いちご	牛乳  ブルーベリー ヨーグルトケーキ	精白米・植物油・薄力粉 はちみつ・きび砂糖・上白糖	牛乳・豚ひき肉・ツナ缶 プレーンヨーグルト ベーコン・卵	にんじん・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・しめじ・いちご ブルーベリージャム (幼児)レーズン・さやいんげん ミニトマト	食塩・カレー粉・しょうゆ ケチャップ・だし用昆布 だし用かつお節・酢 ベーキングパウダー とんかつソース	536
							23.7
							2.3

\*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

\* 献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。  
何かありましたらご相談ください。





**たんぱく質がポイント**  
**体を温める食材で冬もポカポカ**

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

