

2月 南行徳せいわ保育園 給食だより

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。
 部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので体調が崩れやすくなる時期です。
 色々な物を食べてバランスが良く、栄養満点な食事にして元気に春を迎える準備をしましょう♪



今月のイベント献立～節分(鬼さんライス)～



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。

節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。
 ※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。









恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は**東北東**が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。是非ご家庭で楽しんでくださいね。



⚠ 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について ⚠

使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。
 ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



- 
うどん **ウインナー** **輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう**
 → 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。
- 
きのこ **1cm程度に切りましょう**
 → 弾力性がある繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。
- 
水菜 **1～1.5cmに切りましょう**
 → 繊維が固く飲み込みにくい食材です。
- 
わかめ **食べやすいよう細かく切りましょう**
 → のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。
- 
鶏ひき肉 **とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう**
 → 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。
- 
ゆで卵 **細かくし、何かと混ぜて使用しましょう**
 → 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。
- 
りんご、梨(離乳食) **離乳食では加熱してやわらかくしましょう**
 → 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。
- 
柿(離乳食) **離乳食完了期まで使用は控えましょう**
 → 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。
 こども家庭庁『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』

★先月の人気メニュー★ 「さつまいもようかん」



(写真の添え物はパイナップルです)

【材料(子ども1人分)】さつまいも:65g 粉寒天:1g 上白糖:10g 水:40g

【作り方】①さつまいもは皮をむいて茹でる、又は蒸して潰し、熱いうちに砂糖を加えて混ぜます。
 ②水と粉寒天を中火にかけ、沸騰したら火を弱め、混ぜながら1～2分しっかりと寒天を煮溶かします。
 ③①に②を加えて練り、型に詰めて冷やし固めて、人数分に切り分けて下さい。

※加熱調理する際は中心部75℃で1分以上加熱したことを確認して下さい。
 ☆水ではなく、牛乳を使用すると、栄養も美味しさもUPです！



給食室より

ちゅういっぶ組

1月15日は『小正月』。紅白なますや松風焼きといったおせち料理が登場。日本の伝統文化に触れています。



さくら組

『ツナのあおさおにぎり』を持って、ご機嫌の子ども達。みんなモリモリ食べていたので、来月の人気メニューコーナーに作り方をご紹介します！



月	日	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1〜2歳児				3〜5歳児				
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	午前おやつ(1〜2歳児のみ)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	
2	1	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・味噌	いよかん・インゲン・トマト・パイナップル缶・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	427 kcal 18.8 g 13.3 g 62.6 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	485 kcal 20.6 g 14.9 g 71.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	602 kcal 25.4 g 17.6 g 90.6 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
2	2	鬼さんライス キャベツともやしサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・バナナ・ピーマン・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	488 kcal 17.0 g 14.2 g 77.3 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	603 kcal 20.4 g 16.5 g 98.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	506 kcal 18.3 g 17.8 g 73.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
3	3	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおか煮 みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	511 kcal 18.4 g 17.8 g 74.5 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	474 kcal 22.8 g 15.0 g 65.0 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
4	4	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋の煮みそ汁(れんこん・焼ふ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・シロイタダヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリーンピース・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	473 kcal 22.8 g 14.9 g 65.1 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	543 kcal 22.9 g 21.1 g 70.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
5	5	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳	539 kcal 22.8 g 21.0 g 69.1 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	496 kcal 18.0 g 17.1 g 74.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
6	6	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁(キャベツ・長ねぎ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・ステーキタラ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	493 kcal 17.9 g 17.1 g 74.0 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	439 kcal 20.4 g 18.3 g 66.7 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
7	7	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・マカロニミック・ス・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・なす・りんご・ワカメ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	494 kcal 20.3 g 18.3 g 65.5 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	550 kcal 15.3 g 16.1 g 69.5 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
8	8	ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	508 kcal 19.6 g 15.5 g 76.6 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	491 kcal 19.3 g 16.9 g 70.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦
9	9	スパゲッティ・マトソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油・マヨレ	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	490 kcal 19.4 g 17.0 g 69.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	492 kcal 18.3 g 17.2 g 69.2 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
10	10	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・チーズパウダー	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	491 kcal 18.3 g 17.1 g 69.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	490 kcal 25.7 g 16.7 g 67.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
11	11	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・パプリカ黄・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	495 kcal 25.7 g 13.7 g 68.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	490 kcal 20.6 g 15.1 g 72.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	609 kcal 25.4 g 17.8 g 91.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
12	12	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	491 kcal 20.7 g 15.2 g 72.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 25.4 g 17.8 g 92.1 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	493 kcal 23.4 g 18.3 g 61.7 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 29.2 g 22.1 g 77.8 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
13	13	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタダ牛乳・鶏肉・高野豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	509 kcal 23.7 g 18.2 g 65.3 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	628 kcal 29.4 g 22.0 g 80.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	498 kcal 17.6 g 17.0 g 72.0 g 2.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 21.2 g 20.1 g 90.6 g 3.0 g	kcal g g g g	乳・小麦
14	14	●バレンタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油・片栗粉	牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	SBハヤシの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ココアパウダー	牛乳	514 kcal 19.6 g 18.1 g 72.5 g 2.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	636 kcal 23.9 g 21.7 g 91.1 g 3.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	426 kcal 18.9 g 13.4 g 62.3 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
15	15	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・インゲン) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・味噌	いよかん・インゲン・トマト・パイナップル缶・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	422 kcal 18.8 g 13.3 g 61.4 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	426 kcal 18.9 g 13.4 g 62.3 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦

月	日	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1〜2歳児				3〜5歳児				
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	午前おやつ(1〜2歳児のみ)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば粉)・りんご)		
16	金	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ キャベツともやしのサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ)	ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツともやし・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳	485 kcal 20.6 g 14.9 g 71.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	517 kcal 22.8 g 15.4 g 77.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	485 kcal 20.6 g 14.9 g 71.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	602 kcal 25.4 g 17.6 g 90.6 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
17	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおか煮 みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	488 kcal 17.0 g 14.2 g 77.3 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	603 kcal 20.4 g 16.5 g 98.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	506 kcal 18.3 g 17.8 g 73.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	630 kcal 22.3 g 21.5 g 93.3 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
18	日	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のとろみ煮 みそ汁(れんこん・焼ふ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・シロイタダヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリーンピース・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	473 kcal 22.8 g 14.9 g 65.1 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	581 kcal 28.2 g 17.4 g 81.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	543 kcal 22.9 g 21.1 g 70.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
19	月	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳	539 kcal 22.8 g 21.0 g 69.1 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	675 kcal 28.2 g 25.8 g 87.8 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	496 kcal 18.0 g 17.1 g 74.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
20	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁(キャベツ・長ねぎ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・ステーキタラ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・人参・水菜・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	493 kcal 17.9 g 17.1 g 74.0 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 20.5 g 94.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	439 kcal 20.4 g 18.3 g 66.7 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・マカロニミック・ス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・なす・りんご・ワカメ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	494 kcal 20.3 g 18.3 g 65.5 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 25.0 g 22.1 g 82.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	550 kcal 15.3 g 16.1 g 69.5 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
22	木	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ(キャベツ・玉ねぎ) オレンジゼリー	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・鶏肉	きゅうり・大根・トマト・玉ねぎ・キャベツ・人参・あおさ・いちご・バナナ・みかん缶・オレンジジュース	ケチャップ・ウスターソース・醤油・精製塩・だし汁	牛乳	508 kcal 19.6 g 15.5 g 76.6 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 23.9 g 18.1 g 96.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	491 kcal 19.3 g 16.9 g 70.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦
23	金	スパゲッティ・マトソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・大根・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	490 kcal 19.4 g 17.0 g 69.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	603 kcal 23.5 g 20.3 g 87.6 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	492 kcal 18.3 g 17.2 g 69.2 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
24	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・チーズパウダー	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	491 kcal 18.3 g 17.1 g 69.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 22.1 g 20.5 g 86.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	490 kcal 25.7 g 16.7 g 67.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
25	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・パプリカ黄・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	495 kcal 25.7 g 13.7 g 68.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	609 kcal 32.1 g 15.9 g 85.1 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	490 kcal 20.6 g 15.1 g 72.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	609 kcal 25.4 g 17.8 g 91.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
26	月	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	491 kcal 20.7 g 15.2 g 72.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 25.4 g 17.8 g 92.1 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	493 kcal 23.4 g 18.3 g 61.7 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 29.2 g 22.1 g 77.8 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
27	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタダ牛乳・鶏肉・高野豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	509 kcal 23.7 g 18.2 g 65.3 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	628 kcal 29.4 g 22.0 g 80.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	498 kcal 17.6 g 17.0 g 72.0 g 2.3 g	kcal g g g				