

1月献立表

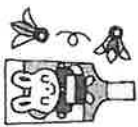


* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

言なからの知恵
なぜに効く淡色野菜

 ねぎ じんじく ひよこ
 ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は
 殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、
 ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒に
 とると疲労回復に効果的。しょうがは体を温め
 る作用があり、音からしやうが湯などにして飲
 まれています。このようなかぜ予防を見通して
 みましょう。



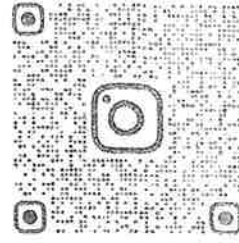
1日(木) 【給食おやすみ】 	2日(金) 【給食おやすみ】 
7日(水) 【冬休み】	8日(木) 【冬休み】
14日(水) わかめおにぎり メンチカツ 野菜とひじきの 豆腐焼き さといも煮 はるさめサラダ 黄桃缶 332kcal/8.5g	15日(木)
21日(水) 【午前保育】	22日(木)
28日(水) 十六穀ごはん 甘辛唐揚げ マヨコーンさつま ミートボール ケチャップ煮 ほうれん草のごま和え りんごゼリー 430kcal/12.2g	29日(木)
5日(月) 【冬休み】	6日(火) 【冬休み】
12日(月) 【成人の日】 	13日(火)
19日(月) バターロールパン トマトスパゲッティ 肉詰めれんこんフライ 星のオムレツ ほうれん草のソテー ピピチーズ 330kcal/11.1g	20日(火)
26日(月) 青菜おにぎり サーモンフライ 八幡巻 ほうれん草入り シューマイ ポテトサラダ 黄桃缶 378kcal/10.3g	27日(火)
3日(金) おかかふりかけごはん ソースカツ 豆腐ステーキ たこちゃんウィンナー チンゲン菜のおひたし みかん缶 387kcal/11.1g	4日(金)
10日(金) 菜飯 鶏のみそ焼き いかと彩り野菜カツ オムレツ ブロッコリーのごま和え ぶどうゼリー 354kcal/13.9g	11日(金)
17日(金) 白飯 そぼろあん肉じゃが コーンクリームコロケ さつまちゃん 黄桃缶 366kcal/9.5g ※スプーンをお持ちせ ください	18日(金)

★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
 ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
 ★ 「栗と 카카오(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
 ★ ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
 ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を
 使用しています。

★ 地産地消の取り組みをしています。
 (旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
 ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。



今日のランチは何か？
 当日午前中にお弁当の写真を
 Instagramにアップしています！
 のぞいてみてください😊



@SHOKUSAIKOBO