

# 1月献立表



食彩工房株式会社

\* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)



昔ながらの知識  
**かぜに効く淡色野菜**

ねぎ じんじく ひよろが  
ねぎやにんにくに含まれている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B<sub>1</sub>(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、昔からしょ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直してみよう。

1日(木)  
【給食おやすみ】

2日(金)  
【給食おやすみ】

5日(月)  
ゆかりふりかけごはん  
鶏の唐揚げ  
トマトソースハンバーグ  
カレー風味ポテト  
ほうれん草のごま和え  
マンゴプリン  
382kcal/10.3g

6日(火)  
のり弁  
ヒレカツ  
豆腐ハンバーグ  
チキントマトオムレツ  
小松菜の煮びたし  
りんご缶  
370kcal/10.8g

7日(水)  
お花ごはん  
さばの照り焼き  
さつまいもコロッケ  
高野豆腐煮  
チンゲン菜のナムル  
みかん缶  
388kcal/12.5g

8日(木)  
かつおふりかけごはん  
ハンカツ  
ポテトチキンロール  
たまごロール  
ブロッコリーのマヨ和え  
黄桃缶  
385kcal/10.2g

★9日(金)  
白飯  
ポークカレー  
プチハンバーグ  
チキンリング  
パイン缶  
434kcal/10.8g

12日(月)  
【成人の日】

13日(火)  
ごまふりかけごはん  
えびカツ  
照り焼きつくね  
さつまいもの甘煮  
ほうれん草おかか和え  
みかん缶  
386kcal/10.8g

★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

15日(木)  
白飯  
白身魚野菜あんかけ  
シューマイ  
星型しんじょ  
パイン缶  
368kcal/14.2g

★16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

★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)  
赤かぶ青菜  
ふりかけごはん  
チキンチャップ  
コーンコロッケ  
ミートボールカレー味  
切干大根煮  
黄桃缶  
439kcal/13.8g

★21日(水)  
ハヤシライス  
ウインナー  
白身魚のひとくちフライ  
ブロッコリー  
パイン缶  
417kcal/11.7g

22日(木)  
ひじきごはん  
さばのみそ焼き  
チキンカツ  
大根煮  
小松菜のごま和え  
ミックスフルーツ缶  
378kcal/14.4g

★23日(金)  
おかかふりかけごはん  
ソースカツ  
豆腐ステーキ  
たちやんウインナー  
チンゲン菜のおひたし  
みかん缶  
387kcal/11.1g

★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

27日(火)  
やきそば  
野菜つくね  
ほたて風味かまぼこフライ  
チーズオムレツ  
ブロッコリーのサラダ  
プチアメリカンドッグ  
黄桃缶  
354kcal/11.0g

★28日(水)  
十六穀ごはん  
甘辛唐揚げ  
マヨコーンさつまいも  
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

29日(木)  
たまごふりかけごはん  
ハンバーグ  
おからポテト  
ちくわ天  
切干大根のサラダ  
みかん缶  
379kcal/8.4g

30日(金)  
白飯  
そぼろあん肉じゃが  
コーンクリームコロッケ  
さつまちゃん  
黄桃缶  
366kcal/9.5g

★ 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。  
★ 「栗とカカオ(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。  
★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。



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☺



# 1月

アレルギー対応食

# 献立表



食彩工房株式会社

\* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)



昔ながらの知識  
**かぜに効く淡色野菜**

ねぎ じんじく ひよろが  
ねぎやにんにくに含まれている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B<sub>1</sub>(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、昔からしょ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直してみよう。

1日(木)  
【給食おやすみ】

2日(金)  
【給食おやすみ】

5日(月)  
ゆかりふりかけごはん  
メンチカツ  
豆腐ハンバーグ  
カレー風味ポテト  
ほうれん草おかか和え  
はちみつレモンゼリー  
422kcal/11.6g

6日(火)  
のり弁  
鶏天  
ミートボール  
ケチャップ煮  
ウインナー  
小松菜の煮びたし  
りんご缶  
429kcal/15.3g

7日(水)  
青菜ふりかけごはん  
白身魚の照り焼き  
豚肉のコロッケ  
高野豆腐煮  
チンゲン菜のおひたし  
みかん缶  
359kcal/12.5g

8日(木)  
かつおふりかけごはん  
ハンバーグ  
とんかつ  
マッシュパンプキン  
ブロッコリーのサラダ  
りんご缶  
388kcal/12.7g

★9日(金)  
ハヤシライス  
ミートボール  
チキンナゲット  
えだまめ  
みかん缶  
448kcal/13.8g

12日(月)  
【成人の日】

13日(火)  
ゆかりふりかけごはん  
白身魚の  
カレー風味焼き  
野菜炒め  
コーングラタン  
さつまいもの甘煮  
みかん缶  
393kcal/13.0g

★14日(水)  
わかめおにぎり  
ソースかつ  
鶏のみそ焼き  
さといも煮  
ほうれん草おかか和え  
りんご缶  
358kcal/14.1g

15日(木)  
白飯  
白身魚野菜あんかけ  
シューマイ  
星型ポテト  
みかん缶  
368kcal/13.6g

★16日(金)  
菜飯  
豚肉と野菜のみそ炒め  
揚げ出し豆腐  
ミートボールカレー煮  
みかんゼリー  
362kcal/14.5g

★19日(月)  
アレルギー対応パン  
トマトスパゲッティ  
星のコロッケ  
照り焼きハンバーグ  
ほうれん草のソテー  
みかん缶  
365kcal/11.4g

20日(火)  
青菜ふりかけごはん  
チキンチャップ  
メンチカツ  
れんこん磯辺揚げ  
切干大根煮  
りんご缶  
481kcal/15.7g

★21日(水)  
白飯  
ポークカレー  
ウインナー  
野菜グラタン  
ブロッコリー  
みかん缶  
428kcal/9.2g

22日(木)  
ひじきごはん  
白身魚フライ  
豆腐ハンバーグ  
大根煮  
小松菜のおかか和え  
りんご缶  
345kcal/12.6g

★23日(金)  
かつおふりかけごはん  
チキンカツ  
ポークチャップ  
コンソメポテト  
チンゲン菜のおひたし  
みかん缶  
379kcal/14.1g

★26日(月)  
青菜おにぎり  
白身魚の磯辺揚げ  
鶏の照り焼き  
さつまいもの甘煮  
ブロッコリーのサラダ  
りんご缶  
370kcal/16.4g

27日(火)  
やきうどん  
豚肉のコロッケ  
白身魚のソテー  
シューマイ  
いんげんのおかか和え  
みかん缶  
347kcal/13.2g

★28日(水)  
ゆかりふりかけごはん  
甘辛唐揚げ  
ポークソテー  
かぼちゃの甘煮  
おくらのおひたし  
りんごゼリー  
419kcal/14.6g

29日(木)  
ツナごはん  
ミートボール豚豚風  
チキンカツ  
えだまめ  
みかん缶  
428kcal/15.8g

★30日(金)  
白飯  
そぼろあん肉じゃが  
チキンナゲット  
ウインナー  
りんご缶  
369kcal/10.0g

★ 食彩工房指定アレルギー除去のメニューです。  
★ 食彩工房指定アレルギー → 玉子 乳 甲殻類 軟体類 魚卵 貝類 ナッツ類 山羊 雑穀類  
そば りんご、みかん、れもん以外の果物 たら ホキ カレイ まくら つかつお以外の魚  
★ 軽度のアレルギー症状向けのメニューです。  
★ だし、エキス、醤油、味噌、油の対応はできません。  
★ 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。  
★ 工場内では、指定アレルギーを使用した製品も製造しています。  
★ お弁当箱の色 → むらさき  
★ 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☺

