

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)



昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜

ねぎ
にんにく
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、香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
マンゴープリン
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
ハムカツ
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
332kcal/8.5g

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
ウィンナー
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

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)
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
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
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)
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😊

