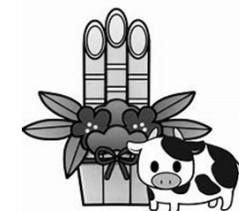


日	4	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	12・26	
曜日	月	火	水	木	金	土	火	
献立名	ごはん ハンバーグおろしポン酢 小松菜のお浸し わかめとかまぼこのすまし汁	ごはん ★サグのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 玉ねぎとウィンナーのスープ	うどん ほうれん草とちくわの和え物 果物(バナナ)	カレーライス チンゲン菜のサラダ りんごヨーグルト	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぶとベーコンの洋風煮 キャベツとしめじのみそ汁	ごはん 豚しょうが焼き ブロッコリーのお浸し 白ねぎと大根のみそ汁	ごはん すき焼き風 ほうれん草とかまのサラダ 里手と油揚げのみそ汁	
材料名	白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく 大根おろし ポン酢 醤油 砂糖 みりん 小松菜 人参 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん わかめ 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 サゲ 酒 塩 スキムミルク マヨネーズ パセリ 切干大根 人参 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ブロッコリー ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 玉ねぎ ウィンナー コンソメ 醤油 塩 みりん	うどん 牛肉 人参 玉ねぎ ささがきごぼう えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん ほうれん草 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん バナナ	白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ケール ケチャップ ソース 小麦粉 油 砂糖 チンゲン菜 ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 プレーンヨーグルト りんご バナナ 黄桃缶 砂糖	白米 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 塩 みりん マーマレード かぶ ベーコン 人参 コンソメ 醤油 砂糖 塩 みりん キャベツ しめじ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 玉ねぎ 赤ハブリカ 鶏ハブリカ しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 油 ブロッコリー 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ねぎ 大根 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 焼き豆腐 白米 人参 玉ねぎ 系こんにやく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 かにかま 酢 醤油 砂糖 塩 油 里手 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	さつま芋きな粉、麦茶 さつま芋 きな粉 砂糖 麦茶	コーン蒸しパン、牛乳 小麦粉 コーン 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 牛乳	たぬきおにぎり、麦茶 白米 大かす あおさ ベーキングパウダー 塩 麦茶	※マカロニケチャップ、麦茶 マカロニ 人参 玉ねぎ ビーマン 油 ケチャップ 砂糖 コンソメ 麦茶	手作りゼリー、牛乳 オレンジジュース 砂糖 イリアガー 牛乳	お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	
栄養価	幼児 509kcal 乳児 407kcal 蛋白16.0g 脂質9.9g 塩分2.0g	幼児 604kcal 乳児 483kcal 蛋白12.3g 脂質12.6g 塩分1.8g	幼児 475kcal 乳児 380kcal 蛋白13.1g 脂質9.9g 塩分2.0g	幼児 579kcal 乳児 463kcal 蛋白14.5g 脂質10.4g 塩分1.9g	幼児 545kcal 乳児 436kcal 蛋白20.4g 脂質16.3g 塩分1.8g	幼児 543kcal 乳児 434kcal 蛋白20.0g 脂質13.8g 塩分1.8g	幼児 609kcal 乳児 487kcal 蛋白19.0g 脂質17.9g 塩分2.0g	幼児 487kcal 乳児 487kcal 蛋白15.2g 脂質14.3g 塩分1.6g
A		★サグの塩焼き (マヨネーズなし)						

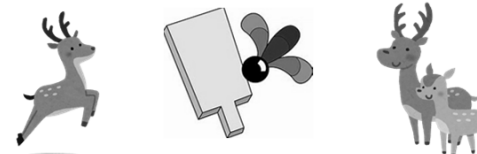
謹賀新年



今月の郷土料理は、奈良県です！

奈良茶飯
奈良茶飯は元々、奈良の興福寺などで作られていたもので、お米と炒った大豆をほうじ茶で炊いたものです。今回は食べやすいように大豆の水煮を使用して提供します。

飛鳥鍋
鶏肉と野菜を牛乳と鶏ガラスープで煮込み、真っ白に仕上げた牛乳鍋のことを飛鳥鍋と呼びます。約1300年前、牛乳が飛鳥の都に伝わってきた際に修行僧が寒さをしのぐため、当時では貴重な牛乳と鶏肉を煮込んで食べたものが始まりとされています。



日	13・27	14・28	15・29	16・30	18	25	
曜日	水	木	金	土	月	月	
献立名	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のりお浸し 人参と椎茸のすまし汁 果物(オレンジ)	みそラーメン ブロッコリーのごま和え 果物(りんご)	ごはん サバの塩焼き じゃがバター 高野豆腐の煮物 ほうとわかめのみそ汁	ごはん ケチャップ炒め さつま芋の甘煮 白米 人参のみそ汁	奈良茶飯 飛鳥鍋風 いんげんのおかか和え 小松菜と大根のすまし汁 【奈良県郷土料理】	鶏ひき肉のあんかけ丼 ★チンゲン菜の錦糸卵 菜の花と葱のすまし汁	
材料名	白米 鶏肉 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが にんにく 片栗粉 油 小松菜 えのき 天然だし(昆布・かつお) きざみのり 醤油 砂糖 みりん 人参 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん オレンジ	中華麺 豚肉 人参 キャベツ 太もやし コンソメ みそラーメンスープ ごま油 ブロッコリー 人参 天然だし(昆布・かつお) 白ごま 醤油 砂糖 みりん りんご	白米 サバ 塩 酒 じゃが芋 塩 バター 高野豆腐 人参 キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ささがきごぼう わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 玉ねぎ 厚揚げ みりん 塩 エリンギ ケチャップ 砂糖 ソース 酒 コンソメ 油 さつま芋 椎茸 醤油 白米 人参 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 大豆 ほうじ茶 醤油 酒 みりん 塩 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ 椎茸 木綿豆腐 みそ みりん 牛乳 中華だし 塩 酒 いんげん 人参 天然だし(昆布・かつお) かつお節 醤油 砂糖 みりん 小松菜 大根 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ だけのこ カリフラワー 枝豆 にんにく しょうが 中華だし 醤油 砂糖 塩 酒 油 ジャンタン 片栗粉 チンゲン菜 錦糸卵 酢 醤油 砂糖 塩 油 菜の花 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	
副食	焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ ソース 中華だし 油 あおさ 麦茶	ゆかりおにぎり、麦茶 白米 中華だし ソーヤ 中華だし 麦茶	プレーンクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	ちらすく、牛乳 餅 砂糖 バター 牛乳	変わりびざ、麦茶 餃子の皮 玉ねぎ ツナ ケチャップ ミックスチーズ 麦茶	
栄養価	幼児 556kcal 乳児 445kcal 蛋白18.4g 脂質16.4g 塩分1.7g	幼児 478kcal 乳児 382kcal 蛋白16.8g 脂質4.5g 塩分1.8g	幼児 704kcal 乳児 563kcal 蛋白17.8g 脂質21.3g 塩分1.9g	幼児 683kcal 乳児 546kcal 蛋白17.8g 脂質23.0g 塩分1.6g	幼児 516kcal 乳児 413kcal 蛋白18.2g 脂質13.9g 塩分1.8g	幼児 522kcal 乳児 418kcal 蛋白19.3g 脂質13.5g 塩分2.2g	幼児 418kcal 乳児 418kcal 蛋白15.4g 脂質10.6g 塩分1.8g
A						★チンゲン菜のサラダ (錦糸卵なし)	

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※★印はアレルギー除去食対象です。
※アレルギー-B.Cは別紙メニューになります。

※7日の副食は7年がゆ(白米、梅の7年、塩)となり、栄養価は以下ようになります。
幼児…579kcal、蛋白14.5g、脂質10.4g、塩分1.9g
乳児…463kcal、蛋白11.6g、脂質8.3g、塩分1.5g

※12日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下ようになります。
幼児…655kcal、蛋白19.7g、脂質21.8g、塩分2.1g
乳児…524kcal、蛋白15.8g、脂質17.4g、塩分1.7g