

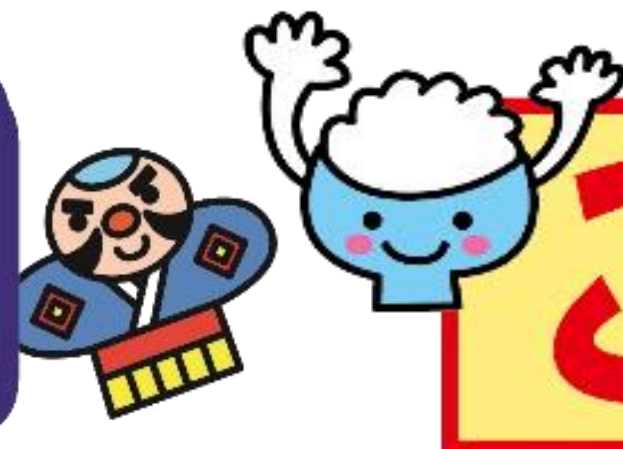
# 1月 **こんたてひょう**

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
15 (月)	コッペパン			コッペパン
	しろはなまめポタージュ	白花豆 いんげん豆 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター 小麦粉
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 さとう
16 (火)	うのはなどん	脱脂粉乳 とり肉 おから	しいたけ にんじん ねぎ	こめ しらたき 油 さとう
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも
	りんご		りんご	
	ベビーチーズ	チーズ		
17 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりにくのフォー	とり肉	にんじん はくさい こまつな ねぎ	フォー
	えびチリ	えび とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さとう 油 でんぷん
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん もも ナタデココ	
18 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ	ほうれんそう しいたけ ねぎ	
	ぶりのピリからやき	ぶり		油 さとう
	きりぼしだいこんのいためもの	とり肉 こんぶ	切干大根 にんじん きくらげ	つきこんにゃく ごま油
19 (金)	しおラーメン	ぶた肉 わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん コーン たけのこ	ラーメン
	ぎょうざ (2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	油 小麦粉
	ヨーグルト	ヨーグルト		
22 (月)	チキンカレー	とり肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも バター 小麦粉 さとう
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	水あめ さとう
23 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ながいものぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ながいも つきこんにゃく
	さばのてりやき	さば		さとう
	にらともやしのあえもの		にら もやし にんじん	さとう ごま油
24 (水)	ビビンバ	脱脂粉乳 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん こまつな わらび 切干大根	こめ さとう ごま ごま油
	チンゲンサイのスープ	鶏卵	チンゲンサイ にんじん	はるさめ でんぷん ごま油
	ひじきのあえもの	ひじき	きゅうり にんじん コーン	さとう ごま油

 **今月の長万部食材 (予定)** 

 **ながねぎ はくさい だいこん エンリッチミニトマト** 

# 1月



# こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
25 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	油 さとう 小麦粉
	あんかけ豆腐	とうふ とり肉 大豆	しいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが	でんぷん さとう 油
26 (金)	クリームスパゲッティ	とり肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 白花豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン	スパゲッティ 油 生クリーム オリーブ油 小麦粉
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう 水あめ
29 (月)	コッパン			コッパン
	ブラウンシチュー	とり肉 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト	じゃがいも 米粉
	ブロッコリーのかおりいため	えび うずら卵	ブロッコリー にんじん	ごま油 さとう
	みかん		みかん	
30 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	すいとんじる	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	すいとん さとう
	そばろりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	じゃがいものわふういため	かつおぶし		じゃがいも バター
31 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ミートボールスープ	とり肉 ぶた肉	えのきたけ にんじん はくさい たまねぎ	はるさめ ごま油
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉
	ほうれんそうのちゅうかサラダ	とり肉	ほうれんそう もやし しょうが	さとう ごま油 ごま

## 冬に美味しい野菜

