



2020年1月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：583Kcal
 たんぱく質：20.8g
 脂質：17.0g
 塩分：1.7g

旬の食材
 ・春の七草
 ・小松菜
 ・レモン
 ・みかん



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

※21日の食体験、29日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
	☆お正月メニュー☆			☆鏡開き☆	
カレーライス	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	かやくうどん
マカロニサラダ	たらの西京焼き	鶏肉の塩麹焼き	肉豆腐	カラフトししゃもの唐揚げ	南瓜煮
パイン缶	田作り・さつま芋きんとん	キャベツのゆかり和え	フロッコリーのおかか和え	ひじきサラダ	チーズ
	紅白なます・お雑煮	ごぼうともやしの味噌汁	わかめと麩の味噌汁	コンソメスープ	
ポップコーン	七草がゆ	コーンチーズ蒸しパン	ジャムサンド	ぜんざい	牛乳ケーキ
お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳
13	14	15	16	17	18
☆成人の日☆					
	ごはん	ごはん	ほうとう風うどん	ごはん	味噌ラーメン
	白身魚の南部焼き	鶏肉の甘酢煮	キャベツの納豆和え	柳川風煮	青のりポテト
	切干大根煮	いんげんのマヨ和え	黄桃缶	白菜の磯和え	バナナ
	わかめと玉葱の味噌汁	豆乳味噌汁		厚揚げとえのきの味噌汁	
	豆乳きな粉餅	ボンデケーショ	ゆかりおにぎりと食べる煮干し	麩のラスクとみかん	パウムクーヘン
	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
20	21	22	23	24	25
	☆食体験：野菜の型抜き☆			☆お誕生日会☆	
アマランサスごはん	ごはん	中華丼	ごはん	カラフルピラフ	スパゲティナポリタン
鶏肉の照り焼き	白身魚のねぎ味噌焼き	大学かぼちゃ	肉じゃが	鶏肉の唐揚げ	貝だくさんスープ
キャベツのオーロラソース和え	高野豆腐煮	お楽しみスープ	ほうれん草の炒め物	マカロニサラダ	ゼリー
わかめとしめじの味噌汁	小松菜と玉葱のすまし汁		うす揚げと大根の味噌汁	フロッコリーとプチトマト	
				コンソメスープ	
プリンとぱりんこ	ちんすこう	クリームスープパグティ	コーンフレーク	お祝いケーキ	紅茶ケーキ
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	オレンジジュース	牛乳
27	28	29	30	31	
		☆食育：小松菜☆		☆キッズアニマルランド☆	
ごはん	ミネラルロール	麦ごはん	ごはん	ごはん	
揚げささみのレモン風味	豚肉と大豆のクリームシチュー	さばの味噌煮	鶏肉と根菜の煮物	ゾウハンバーグ	
ひじき煮	コールスローサラダ	小松菜のごま和え	もずくの酢の物	りんごサラダ	
ほうれん草と麩の味噌汁	みかん	豆腐としめじのすまし汁	卵と玉葱の味噌汁	コンソメスープ	
ツナクラッカーサンド	おにぎりとレバーの甘辛煮	黒糖蒸しパン	じゃこマヨトースト	きな粉マカロニ	
牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	