

1月ようちえんメニュー

あたらしいとしがはじまるよ
たのしいことがたくさんあるかな！



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

<p>ハンバーグデミグラスソース フライドポテト ビーンズサラダ</p> <p>カロリー 425kcal たんぱく質 11.7g</p>	<p>シーフードカレー シェルマカロニサラダ プチケーキメープル</p> <p>カロリー 438kcal たんぱく質 14.2g</p>	<p>鶏照り焼き ウインナー ビーフソテー</p> <p>カロリー 452kcal たんぱく質 14.9g</p>	<p>サバの塩焼き チキンナゲット 蓮根のソテー</p> <p>カロリー 440kcal たんぱく質 14.7g</p>	<p>富士山コロッケ もやしピーマンのソテー ツナコーン和え</p> <p>カロリー 437kcal たんぱく質 8.8g</p>
<p>成人の日</p>	<p>青ヒラスのゴマ焼き ポークシューマイ 青菜とコーンのお浸し</p> <p>カロリー 417kcal たんぱく質 21.1g</p>	<p>わかめご飯 豚肉入りコロッケ いんげんとベーコンのソテー シーフードサラダ</p> <p>カロリー 422kcal たんぱく質 13.9g</p>	<p>黒砂糖コッペパン デミグラスポーク のり塩ポテト カニカマキャベツサラダ</p> <p>カロリー 445kcal たんぱく質 13.4g</p>	<p>さわら味噌マヨ焼き スマイルポテト 切干大根ソテー</p> <p>カロリー 455kcal たんぱく質 14.9g</p>
<p>オニオンコッペパン プレーンオムレツ ホタテフライ 焼きそば</p> <p>カロリー 446kcal たんぱく質 13.3g</p>	<p>鶏の唐揚げ いんげんおおか和え ひじきの炒り煮</p> <p>カロリー 445kcal たんぱく質 15.9g</p>	<p>鯨の照り焼き 厚焼き卵 もやしの磯辺和え</p> <p>カロリー 414kcal たんぱく質 17.3g</p>	<p>バーガーパン ハンバーグおろしソース ブロッコリーの生姜和え チキンビーンズ</p> <p>カロリー 412kcal たんぱく質 13.7g</p>	<p>炊き込みご飯 かぼちゃグラタン ミニフランク 人参かまぼこ</p> <p>カロリー 443kcal たんぱく質 9.2g</p>
<p>背割りコッペパン サバの西京漬け揚げ キャベツのナムル そぼろ肉じゃが</p> <p>カロリー 430kcal たんぱく質 11.7g</p>	<p>豚肉の生姜炒め ポイルもやし 海の野菜のサラダ</p> <p>カロリー 420kcal たんぱく質 13.6g</p>	<p>エビフライ ジャンボミートボール マカロニナポリタン</p> <p>カロリー 413kcal たんぱく質 10.6g</p>	<p>パインコッペパン チキンメンチ 金平ごぼう カリフラワーサラダ</p> <p>カロリー 452kcal たんぱく質 8.2g</p>	<p>チーズカレー ブロッコリーのツナ和え パン缶</p> <p>カロリー 422kcal たんぱく質 11.7g</p>



- ★材料の入荷の都合により、一部献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。
- ★食品衛生の為、お弁当は風通しの良い涼しい場所で保管し、お早めにお召上がり下さい。
- ★魚料理は骨抜きしておりますが、万一の事を考え召し上がるよう、ご指導ください。
- ★お届けするお弁当容器は、写真と異なる場合がございます。

給食センターからのお願いです。

お使いになられる箸・スプーン・フォークには記名をお願い致します。
スペースがございましたら幼稚園名もご記入いただけますと
迷子の際お戻ししやすくなります。ご協力お願い致します。

**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあためる料理で体温を上げましょう。

免疫力UP
ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力UP
発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

●お問い合わせ●

協同組合 多摩給食センター
羽村市神明台2-5-36 TEL:042-554-1002
設立・編集 管理栄養士 小林 FAX:042-554-1213