

# 1月(第4週目)の給食

1月22日(月)

- ・カレーピラフ
- ・フライドポテト
- ・ポトフ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●  
豚ミンチ・鶏肉・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・じゃがいも

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・パセリ・かぶ  
キャベツ・ほうれん草

1月23日(火)

- ・ごはん
- ・鮭のごま照り焼き
- ・海藻サラダ
- ・大根のみそ汁



- 血や肉をつくる●  
鮭・わかめ・ひじき・味噌

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油・白ごま  
ごま油

- 体の調子を整える●  
生姜・キャベツ・大根・白菜  
えのき・人参・こねぎ

1月24日(水)

- ・さつまいもごはん
- ・五目豆
- ・白菜のナムル
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●  
鶏肉・大豆・アシドミルク

- 熱や力の素になる●  
金芽米・さつまいも・こんにやく  
植物油・砂糖・白ごま・ごま油

- 体の調子を整える●  
ごぼう・人参・白菜・もやし

1月25日(木)

- ・ごはん
- ・大根と豚肉のみそ煮
- ・青菜のお浸し
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●  
豚肉・みそ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●  
人参・大根・ほうれん草  
小松菜・えのき

1月26日(金)

11時半降園