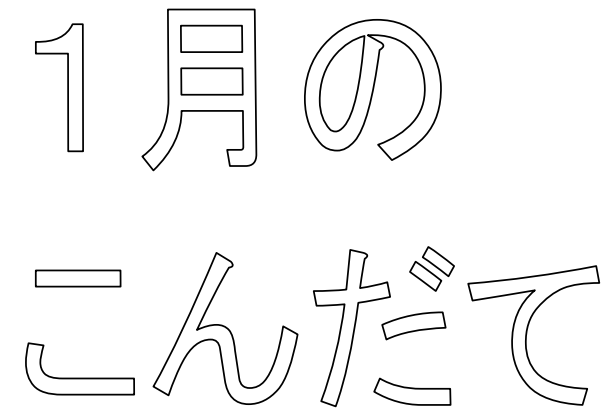
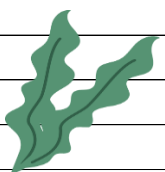
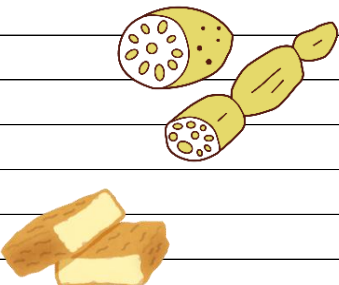
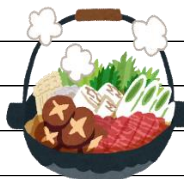
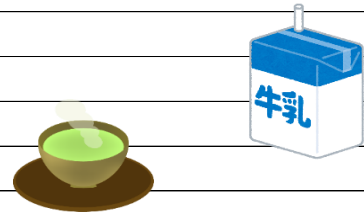
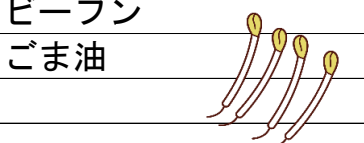
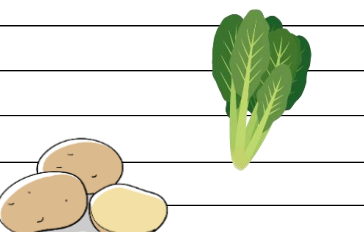
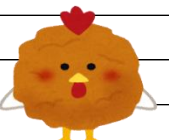
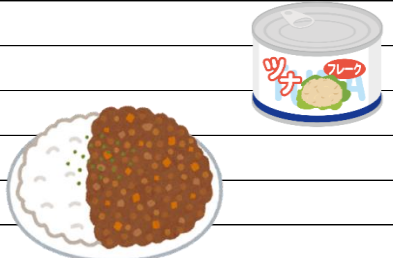
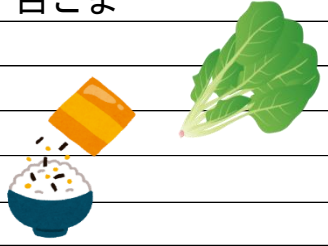
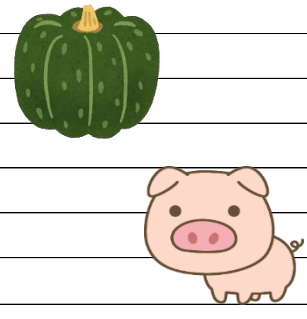
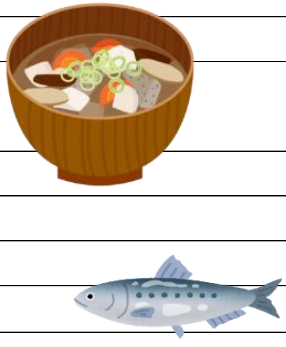
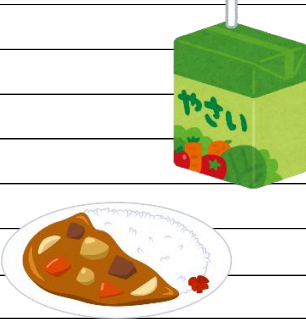


1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【赤飯】	【マーボー丼】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【鶏肉のバーベキューソース】	もち米 あずき 塩 黒ごま	豚ミンチ肉 鶏ミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 赤みそ 赤だしみそ チキンコンソメ こいくちしょうゆ さとう	【あつあげのみそ炒め】	【鶏のすき焼き風煮】
鶏もも肉 塩 酒 にんにく しょうが トマトケチャップ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 水	【ぶりの照り焼き】 ぶり こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ	かたくり粉	豚もも肉 たけのこ にんじん あつあげ キャベツ 干し椎茸 糸こんにゃく さんどまめ 米油 だし昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油	鶏もも肉 鶏むね肉（皮付き） はくさい にんじん 青ねぎ 玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸 焼き豆腐 さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし だし昆布
【ポトフ】	【みそ雑煮】	【海藻サラダ】	【れんこんフライ】	【和風サラダ】
ウィンナー 玉葱 にんじん じゃがいも だいこん ブロッコリー チキンコンソメ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒	うす揚げ だいこん 金時人参 さといも みずな かつお昆布だし だし昆布 削り節 白みそ 煮込みもち	鶏ささみ肉 わかめ 干ひじき キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 醸造酢 ごま油 さとう	れんこん 米粉 米揚げ油 塩	糸かまぼこ キャベツ さんどまめ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油
 	ぶり：ぶり クロレラエキス pH調整剤製剤 煮込み餅：もち米粉 でん粉 こんにゃく粉 水 増粘剤 トレハロース 	 		 
805kcal	779kcal	751kcal	854kcal	691kcal

リクエスト献立		リクエスト献立		リクエスト献立		リクエスト献立					
1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		1月25日(土)	
【牛乳】		【牛乳】		【飲むヨーグルト】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★アシドミルクPULS		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【ごはん】		【キムチチャーハン】		【ごはん】		【ごはん】		【野菜たっぷりキーマカレー】	
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【豚肉のしょうが焼き】		【コロッケ】		はくさい(キムチ漬け) 豚もも肉 玉葱 にんじん ピーマン しょうが にんにく 酒 ごま油 こいくちしょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう		【じゃがいものそぼろ煮】		【鶏肉の唐揚げ】		鶏ミンチ肉 豚ミンチ肉 玉葱 にんじん なす ピーマン れんこん にんにく 米油 チキンコンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩	
豚もも肉 玉葱 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん		豚ミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん 米粉 水 発芽玄米フレーク 米揚げ油				鶏ミンチ肉 米油 じゃがいも 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 米揚げ油		鶏もも肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 塩 酒 ごま油 かたくり粉 米揚げ油		ハウスカレーフレーク (アレルギーフリー) S&Bカレーフレーク (アレルギーフリー) こしょう 赤ワイン	
【真だくさんみそ汁 (里いも・厚揚げ)】								【ベーコンと白菜のスープ煮】			
さといも 玉葱 にんじん あつあげ わかめ こまつな だいこん かつお昆布だし だし昆布 削り節 みそ		【ごぼうのチャプチェ】		【ラーメン風豚もやしスープ】		【小松菜ともやしのおひたし】		ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも はくさい パセリ 水 中華スープの素 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉		【ツナサラダ】	
		緑豆はるさめ 鶏もも肉 ごぼう 玉葱 にんじん にら にんにく しょうが さとう うすくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま		豚もも肉 もやし 青ねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく ごま油 中華スープの素 塩 こしょう こいくちしょうゆ みそ だし昆布 削り節 かつお昆布だし 白ごま		こまつな もやし にんじん 花かつお かつお昆布だし だし昆布 削り節 こいくちしょうゆ さとう				ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油	
【手作り抹茶ミルクプリン】						【国産やさいゼリー】					
★牛乳 抹茶 上白糖 ルカンテンウルトラ 水		発芽玄米フレーク：玄米		【ゆでビーフン】		国産やさいゼリー					
				ビーフン ごま油		国産やさいゼリー：砂糖 にんじん汁 果糖 温州みかん果汁 増粘多糖類 ビタミンC 酸味料 香料 βカロテン製 剤 ビロリン酸鉄 水					
											
768kcal		962kcal		656kcal		720kcal		841kcal		737kcal	

1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	きになる野菜 アップル&キャロット
【ごはん】	【豚みそ丼】	【ごはん】	【からあげカレー】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【ふりかけ（やさい）】	豚ミンチ肉	【魚の葱だれ焼き】	豚もも肉
やさしいふりかけ（いろいろやさい）	玉葱	たら	米油
【鶏肉のすっぱ煮】	にんじん	塩	にんにく
鶏もも肉	たけのこ	米油	玉葱
鶏むね肉（皮付き）	しめじ	白ねぎ	じゃがいも
だいこん	もやし	こいくちしょうゆ	カレー粉
ごぼう	青ねぎ	醸造酢	にんじん
にんじん	にんにく	さとう	S&Bカレーフレーク（アレルギーフリー）
干し椎茸	しょうが	しょうが	ハウスカレーフレーク（アレルギーフリー）
あつあげ	こいくちしょうゆ	ごま油	チキンコンソメ
板こんにやく	みそ	【ぶた汁】	ウスターソース
米油	みりん		トマトピューレ
かつお昆布だし	酒	豚もも肉	こいくちしょうゆ
だし昆布	塩	だいこん	濃厚ソース
削り節	こしょう	にんじん	赤ワイン
うすくちしょうゆ	トウバンジャン	玉葱	鶏もも肉
こいくちしょうゆ	さとう	ごぼう	しょうが
さとう	ごま油	じゃがいも	塩
醸造酢	かつお昆布だし	つきこんにやく	酒
酒	だし昆布	とうふ	ごま油
みりん	かたくり粉	青ねぎ	かたくり粉
【ほうれん草の白和え】	【かぼちゃのサラダ】	米油	米揚げ油
ほうれんそう	かぼちゃ	かつお昆布だし	【とうふとわかめのサラダ】
にんじん	にんじん	だし昆布	とうふ
干し椎茸	ホールコーン	削り節	わかめ
かつお昆布だし	さんどまめ	みそ	にんじん
こいくちしょうゆ	大豆		さんどまめ
さとう	塩		ちりめんじゃこ
酒	こしょう		こいくちしょうゆ
とうふ	ノンエッグマヨネーズ		醸造酢
白みそ			みりん
さとう			さとう
みりん			米油
白ごま			白ごま
			
761kcal	737kcal	671kcal	793kcal

🔥🔥 1月は新しい年のはじまりです 🔥🔥

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、お正月は一年の節目として昔から大切にされてきました。

新しい年の福を招く歳徳神様に供えた餅を子どもたちに食べさせていたのがお年玉の始まりといわれ、次第にお金に代わっていきました。

びっくり！



☆ ☆ 世界のお正月の風習 ☆ ☆

①スペイン…年越しに、広場の時計の鐘の音にあわせて、12個のフドウを食べます。

②デンマーク…友人の家の玄関に、お皿を投げつけて割り、幸運を願います。

③チリ…黄色いパンツをはいて、年を越します。また、タルカという町では、お墓に集まり、亡くなった家族やご先祖様と一緒に新年を過ごします。

④ルーマニア…厄除けのために、クマに仮装し踊ったり行進したりします。

