



# 2024年1月ランチメニュー



今月の栄養量 エネルギー：560kcal たんぱく質：20.2g 脂質：15.6g 食塩相当量：1.6g	旬の食材 ・小松菜 ・レモン ・みかん ・りんご
--	--------------------------------------

♪ おうたメニュー ♪

『ハンバーガーと  
フライドポテトのうた』

～「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。

食味水産省  
食育推進プロジェクト

※24日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			協力日	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 わかめと玉葱の味噌汁 クラッカーサンド お茶	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
8	9	10	11	12	13
成人の日		☆お正月メニュー☆	☆鏡開き☆		
	カレーライス マカロニサラダ パイン缶 ポップコーン 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼き 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風 チーズパン 牛乳	中華丼 切干大根サラダ 青菜とコーンのスープ 芋ぜんざいとハッピーターン お茶	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜のごま和え 厚揚げとえのきの味噌汁 かやくおにぎり お茶	醤油ラーメン ほうれん草のナムル ハナナ ハウムクーヘン 牛乳
15	16	17	18	19	20
				☆お誕生日会☆	
アマランサスごはん さばの塩焼き ブロッコリーのゆかり和え 白菜と豆腐の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 わかめと麩のすまし汁 抹茶クッキー 牛乳	ごはん 豆乳味噌グラタン コールスローサラダ 小松菜と人参のスープ シュガートースト 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け 青菜の磯和え 大根とうす揚げの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
		☆食育：りんご☆		☆おうたメニュー☆	
ごはん 揚げささみのレモン風味 高野豆腐煮 キャベツとえのきの味噌汁 豆乳ココア餅 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 もずくの酢の物 玉子と玉葱の味噌汁 カレーポテト お茶	ごはん・昆布の佃煮 カラフトししゃものパン粉焼き 人参しりしり 納豆汁 アップルケーキ 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ うす揚げともやしの味噌汁 麩のラスクとみかん 牛乳	ハンバーガー フライドポテト グリーンサラダ ほうれん草とコーンのスープ おにぎりと食べる煮干し お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
29	30	31			
ごはん あじのムニエル ひじきサラダ 大根と小松菜のスープ	麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え そうめんの味噌汁	ツナチャーハン キャベツのオーロラソース和え 豆腐とほうれん草のスープ			

クリームスープバゲティ お茶	レモントースト 牛乳	焼き芋 牛乳			
-------------------	---------------	-----------	--	--	--