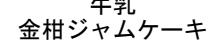


## 食事だより


 1月19日～1月23日  
 NO.1173 2026.1.16

| 日   | 曜日 | 午前のおやつ     | 昼 食   | 主 な 食 材   | 午後おやつ  |  |                |
|---|----|------------|---|---|--|--|----------------|
| 19  | 月  | 牛乳<br>キウイ  | 胚芽米入りごはん<br>レンコンと厚揚げのみそ汁<br>冬野菜と鶏肉の重ね焼き<br>コンニャクのヒジキ煮 | (精白米・胚芽米)<br>(レンコン・厚揚げ・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌)<br>(長イモ・白ネギ・鶏肉・玉葱・椎茸)<br>(板コンニャク・ヒジキ・人参・舞茸・白ゴマ)<br>(こんぶ・いよかん・牛乳)                  | <br>     | 牛乳<br>こんぶ<br>いよかん  |                |
| 20  | 火  | 牛乳<br>りんご  | 卵・乳抜きパン・牛乳<br>カボチャのミートグラタン<br>ワカメのコンソメスープ             | (卵・乳抜きパン) (牛乳)<br>(カボチャ・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・パセリ・ケチャップ・コンソメ・チーズ)<br>(ワカメ・玉葱・人参・モヤシ・白ゴマ)<br>(精白米・もち米・きな粉・牛乳)                    |  | きな粉おはぎ   |                |
| 21  | 水  | 牛乳<br>みかん  | ごはん<br>大根の中華風スープ<br>中華風卵焼き 甘酢あんかけ<br>水菜のゴマ油和え         | (精白米)<br>(大根・エノキ・玉葱・小葱)<br>(レンコン・小松菜・人参・玉葱・ツナ・木耳・鶏卵)<br>(水菜・人参・モヤシ)<br>(豚肉・玉葱・白ネギ・椎茸・生姜・米粉・ベーキングパウダー・牛乳)                |   | <br>     | 牛乳<br>肉まん      |
| 22  | 木  | 牛乳<br>いよかん | 胚芽米入りごはん<br>ナメコと玉葱のすまし汁<br>白菜と焼き豆腐の味噌煮<br>ゴボウのカツオ和え   | (精白米・胚芽米)<br>(ナメコ・玉葱・モヤシ・小葱)<br>(白菜・焼き豆腐・豚肉・玉葱・椎茸・チンゲン菜・味噌)<br>(ゴボウ・人参・板コンニャク・キュウリ・かつお節)<br>(サツマイモ・牛乳)                  |    |   | 牛乳<br>ふかし芋     |
|  お誕生日会献立  |    |            |   |   |  |  |                |
| 23  | 金  | 牛乳<br>りんご  | 青菜の混ぜごはん<br>根菜の白みそ汁<br>サワラの照り焼き<br>ジャガイモとミツバの煮物       | (精白米・青菜・白ゴマ)<br>(サトイモ・大根・人参・椎茸・小葱・白みそ)<br>(サワラ・大葉)<br>(ジャガイモ・三つ葉・人参・板こんにゃく)<br>(金柑・レモン・無塩バター・鶏卵・米粉・ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳) | <br> | <br> | 牛乳<br>金柑ジャムケーキ |



| 3歳未満児 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  | 3歳以上児 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  |
|-------|---------|-------|-----|-------|---------|-------|-----|
|       | 454kcal | 19g   | 13g |       | 542kcal | 24g   | 16g |

