



1月になりました。
みんなお正月に色々なごはん食べたかな?おせち
は食べたかな?今年はどんな年になるでしょうか。
色々なことに挑戦して、たくさん食べて、元気な
体で今年一年また過ごしましょうね。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日	2日
			年始休み	→
5日	6日	7日	8日	9日
白飯120g ◎とんかつ ◎ケチャップ ◎肉だんご ◎コーンソテー ◎ピーフン炒 ◎白桃缶 小麦・乳・大豆・豚・鶏・ごま もも	白飯120g ◎たらのトマト煮込み ◎プロッコリー ◎麻婆豆腐 ◎マンゴー缶 りんご・豚・小麦・ごま・大豆	白飯120g ◎鶏肉ケチャップ焼 ◎えびしゅうまい ◎三色ピーマンソテー ◎じゃが芋と鶏肉炒め ◎みかん缶 鶏・小麦・大豆・豚・卵・えび かに・ゼラチン・りんご・オレンジ	白飯120g ◎オムレツ ◎ケチャップ ◎肉だんご ◎コーンソテー ◎焼きうどん ◎黄桃缶 卵・大豆・小麦・乳・鶏・豚 りんご・もも	パンの日
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日 白飯120g ◎豚肉のチーズ焼き ◎白身魚フライ ◎タルタルソース ◎コーンソテー ◎キャベツと春雨の塩炒め ◎みかん缶	白飯120g ◎かれいの磯部揚げ ◎赤ワインナー ◎にんじんグラッセ ◎肉豆腐(肉野菜) ◎黄桃缶 大豆・豚・乳・小麦・ごま 鶏・オレンジ	白飯120g ◎ますのクリーム煮 ◎花形人参 ◎豆腐のカレーミート ◎パイン缶 卵・小麦・乳・大豆・牛・鶏 豚・ゼラチン・もも	白飯120g ◎鶏肉のカレー煮 ◎プロッコリー ◎ポテト炒め ◎パイン缶 鶏・大豆・小麦・乳	パンの日
19日	20日	21日	22日	23日
白飯120g ◎炒り玉子 ◎ケチャップ ◎コーンコロッケ ◎プロッコリー ◎ひじき炒め煮 ◎みかん缶 卵・乳・大豆・小麦・鶏 オレンジ	カレーの日 ★白ご飯持参	白飯120g ◎ますのクリーム煮 ◎花形人参 ◎豆腐のカレーミート ◎パイン缶 乳・大豆・小麦・鶏	白飯120g ◎ミニハンバーグ ◎動物高野煮 ◎ほうれん草のナムル ◎じゃが芋とコーンのマヨ焼き ◎リンゴ缶 小麦・乳・鶏・豚・大豆・ごま 卵・りんご	パンの日
26日 学校給食(年長のみ)	27日	28日	29日	30日
白飯120g ◎ごまささみカツ ◎えびしゅうまい ◎にんじんグラッセ ◎玉ねぎとピーマンのデミグラス煮 ◎黄桃缶 小麦・大豆・鶏・卵・えび・かに 豚・ゼラチン・乳・もも	白飯120g ◎他人煮 ◎はなかもぼこ ◎さつま揚げ炒め煮 ◎パイン缶 大豆・豚・卵・小麦	白飯120g ◎豚肉のケチャップ焼き ◎牛肉コロッケ ◎中濃ソース ◎ほうれん草のナムル ◎筑前煮(鶏肉) ◎オレンジ 豚・小麦・大豆・鶏・卵・乳 牛・ごま・オレンジ	白飯120g ◎たらの塩から揚げ ◎赤ワインナー ◎プロッコリー ◎大豆の煮物 ◎マンゴー缶 小麦・乳・大豆・牛・鶏・豚 ゼラチン	パンの日

※お米は道産ななつぼしブレンド米を使用しています。

☆フレア給与栄養量☆
●3~5歳児: エネルギー: 390kcal 蛋白質: 12.7g~21g 脂質: 8.7g~14g 食塩相当量: 1.0g~1.1g未満

年長学校給食体験メニュー
26日
ごはん じゃがいもとわかめと長ねぎのみそ汁 豚肉のしょうが炒め シルバーサラダ 牛乳



株式会社フレアサービス