

1  
January

2021



お正月が2回？

毎年むかえるお正月。実は2回あることを知っていますか？ 1月1日はお正月(大正月)ですが、1月15日を中心に行われる行事を小正月といいます。小正月ではお正月にかざった「しめなわ」などのかざりをもやして、1年を元気にくらすようおいのりをします。同じように小正月の朝には、「小豆」を入れた小豆がゆを食べてけんこうをおいのりする風習があります。2021年、今年は病気やさいがいの少ない平和な1年になりますように。



みやざき せんせい  
宮崎 あさこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄  
誉指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week					1
					元日
2 Week	4	5	6	7	8
	カップゼリー洋梨	チキンナゲット&ハッシュドポテト	米粉パンのラスク風	オレンジゼリー	汁なしタンメン風 (小麦)
3 Week	11	12	13	14	15
	成人の日	ぶどうゼリー	さつま芋マフィン (小麦)	米粉パンのフレンチトースト風	ポテトフライ
4 Week	18	19	20	21	22
	鶏肉の竜田揚げ	キャロット蒸しパン (小麦)	肉団子照焼き風味	大学芋	米粉パンのハンバーグサンド
5 Week	25	26	27	28	29
	中華ナポリタン (小麦)	米粉パンのジャムサンド	キャロットマフィン (小麦)	コーン焼売 (小麦)	グレープフルーツゼリー

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

Welights

【販売】株式会社ウィライツ  
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

1月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
4日	月	カップゼリー洋梨	ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、洋梨濃縮果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、水 ※水は一括表示に記載しておりません。	
5日	火	チキンナゲット&ハッシュドポテト	【チキンナゲット】鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝ca、重曹、ピロリン酸第二鉄【ハッシュドポテト】じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖/ピロリン酸ナトリウム、(一部に大豆を含む)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
6日	水	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	
7日	木	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
8日	金	汁なレタメン風	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)白菜、玉ねぎ、人参、鶏ひき肉、鶏がら、精製塩	小麦
12日	火	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
13日	水	さつま芋マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、さつま芋	小麦
14日	木	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	
15日	金	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩	
18日	月	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
19日	火	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・人参	小麦
20日	水	肉団子照焼き風味	鶏ひき肉、玉ねぎ、豚ひき肉、豚脂、粒状植物性たん白、水溶性食物繊維、粉末植物性たん白、しょうがペースト、食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖、水、なたね油、加工でんぷん、セルロース、貝ca、ピロリン酸第二鉄、醤油、砂糖、みりん	
21日	木	大学芋	さつま芋、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
22日	金	米粉パンのハンバーグサンド	米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類)ハンバーグ(鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、香料、加工でんぷん、ぶどう糖)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
25日	月	中華オボリタン	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)ウインナー、玉ねぎ、パプリカ、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	小麦
26日	火	米粉パンのジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))/ゲル化剤(ペクチン)、酸味料	
27日	水	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、人参	小麦
28日	木	コーン焼売	コーン、玉ねぎ、魚肉すり身、豚脂、でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん、焼酎、小麦粉、水、調味料	小麦
29日	金	グレープフルーツゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	

## 1月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯*のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
5日	火	昼	ごはん たら味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ	たら、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン		448
		夕	ごはん 鶏肉の中華炒め 大根と油揚げの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、さつま芋、油、サウザンドレッシング	玉ねぎ、白菜、大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		439
6日	水	昼	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ じゃが芋とツナの炒め物 ごぼうサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、パプリカ、ごぼう、きゅうり、コーン		444
		夕	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草と豆腐の炒め物 トマトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、トマト、カリフラワー、きゅうり		452
7日	木	昼	ごはん 豚肉のカレー風味煮 小松菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、カリフラワー、パプリカ、コーン		464
		夕	ごはん 赤魚の照焼き ひじきのそぼろ炒め コーンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	ひじき、もやし、コーン、パプリカ、きゅうり		444
8日	金	昼	ごはん さわらの磯焼き キャベツと鶏肉の炒め物 かぼちゃサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ	青のり、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		440
		夕	ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋とツナの炒め物 オニオンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、さつま芋、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン		441
12日	火	昼	ごはん 豆腐の中華炒め じゃが芋とツナの炒め物 コーンサラダ	豆腐、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、サウザンドレッシング	白菜、人参、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり		444
		夕	ごはん 豚肉の照焼き 青梗菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		452
13日	水	昼	ごはん チキンハヤシ風 小松菜と油揚げの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 厚揚げの野菜煮 大根とツナの炒め物 ポパイサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	白菜、玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		443
14日	木	昼	ごはん ますのマヨ焼き ひじきのそぼろ煮 オニオンサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ひじき、人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり		449
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と豆腐の炒め物 ポテトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、油、サウザンドレッシング	生姜、玉ねぎ、小松菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		463
15日	金	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 白菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		449
		夕	ごはん たら漬焼き ほうれん草と鶏肉の炒め物 ひじきサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、ひじき、カリフラワー、人参		441
18日	月	昼	ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草とツナの炒め物 オニオンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	白菜、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン		457
		夕	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋と大豆の煮物 コーンサラダ	鶏肉、大豆	精白米、里芋、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		448
19日	火	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 小松菜と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、コーンシチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、パプリカ、コーン		444
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、大根、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		450
20日	水	昼	ごはん たら漬焼き ごぼうと鶏肉の煮物 ポパイサラダ	たら、鶏肉	精白米、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、ほうれん草、コーン、パプリカ		448
		夕	ごはん 豚肉のトマト煮 さつま芋とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、カリフラワー、人参、コーン		441
21日	木	昼	ごはん 鶏肉/バジル風味焼き 白菜と大豆の炒め物 大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、フレンチドレッシング	バジル、白菜、人参、大根、きゅうり、パプリカ		454
		夕	ごはん 赤魚のマヨ焼き 小松菜と豚肉の炒め物 ひじきサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	小松菜、玉ねぎ、ひじき、カリフラワー、コーン		452
22日	金	昼	ごはん さわらの味噌焼き 里芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		452
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 大根とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、かぼちゃ、カリフラワー、コーン		449

2021 年 1 月

ポケモングローバルアカデミー様

# 1月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯*-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
25日	月	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃと大豆の煮物 ひじきサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、カリフラワー、コーン		452
		夕	ごはん たらの照焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		440
26日	火	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 ほうれん草とツナの炒め物 コールスローサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、コーン、カリフラワー		453
		夕	ごはん 豚肉の中華炒め 里芋と油揚げの煮物 ごぼうサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり、カリフラワー		448
27日	水	昼	ごはん ますの漬焼き キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	ます、豚肉	精白米、油、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		458
		夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきと豆腐の炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ひじき、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		441
28日	木	昼	ごはん 鶏肉のクリーム煮 じゃが芋と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		450
		夕	ごはん さわらのトマトソースがけ ごぼうと豚肉の煮物 ポパイサラダ	さわら、豚肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	トマト、玉ねぎ、ごぼう、人参、ほうれん草、コーン、パプリカ		457
29日	金	昼	ごはん 赤魚の照焼き 大根のそぼろ煮 コーンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング	大根、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		440
		夕	ごはん 豚肉のカレーマヨ炒め 青梗菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、キャベツ、パプリカ、きゅうり		449

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

カレールー・シチューの素などの調味料に關しましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。