

1
January



わんこんの「あな」

おせち料理によく使われるわんこん。わんこんにはたくさんのあなが空いていることから、先の見通しがよくなるように、というねがいがこめられています。それにしてもわんこんは、なぜあなが空いているのでしょうか？ わんこんはハスのくまが太くなったもので、田んぼのような水中で育ちます。植物が育つためには空気がひつようなため、ハスはくまの中にあなをあけて空気を根っこまでとどけているのです。野菜のふしぎ、他にも見つけてみよう！



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 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養
指導に役立ててきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	お休み	カップゼリーグレープ	ハッシュドポテト	チキンナゲット	オレンジ蒸しパン (小麦)
2 Week	10	11	12	13	14
	成人の日	ナポリタン (小麦)	ほうれん草クッキー (小麦)	ストロベリーマフィン (小麦)	鶏肉の竜田揚げ
3 Week	17	18	19	20	21
	小倉サンド (小麦)	ポテトフライ	メロンゼリー	フィッシュドッグ (小麦)	中華あんかけ焼きそば (小麦)
4 Week	24	25	26	27	28
	マスカットゼリー	かぼちゃ蒸しパン (小麦)	ソース焼きそば (小麦)	青のりポテトフライ	コーン蒸しパン (小麦)
5 Week	31				
	ベーコンとほうれん草の和風スパゲッティ (小麦)				

※ 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。



【販売】株式会社ウイライツ
【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	火	カップゼリーグレープ	ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、着色料(野菜色素、クチナシ)、香料、水※水は一括表示に記載しておりません。	
5日	水	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、サラダ油	
6日	木	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、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)	
7日	金	オレンジ蒸しパン	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)、砂糖(原料糖)、オレンジジュース	小麦
11日	火	ナポリタン	スパゲッティ、ウィンナー、玉ねぎ、人参、サラダ油、野菜パイオン、ケチャップ、パセリ	小麦
12日	水	ほうれん草クッキー	小麦粉、砂糖、サラダ油、ほうれん草	小麦
13日	木	ストロベリーマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、ストロベリーソース(ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、ph調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号)	小麦
14日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
17日	月	小倉サンド	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
18日	火	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	
19日	水	メロンゼリー	糖類(砂糖、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	
20日	木	フィッシュドッグ	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))白身魚、精製塩、小麦粉、パン粉	小麦
21日	金	中華あんかけ焼きそば	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)、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、サラダ油、鶏がら、片栗粉、青のり	小麦
24日	月	マスカットゼリー	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	
25日	火	かぼちゃ蒸しパン	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)、豆乳、かぼちゃ	小麦
26日	水	ソース焼きそば	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)豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、鶏がら、ソース(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類(玉ねぎ、人参)、香辛料、たん白加水分解物質、増粘剤(加工でんぷん)、酸味料、カラメル色素、調味料(アミノ酸など)甘味料(サッカリンNa))、青のり	小麦
27日	木	青のりポテトフライ	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、青のり	
28日	金	コーン蒸しパン	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)、豆乳、コーン	小麦
31日	月	ベーコンとほうれん草の和風スパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、和風だし、醤油	小麦

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 エネルギーのもとになる	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 い) 但し、醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
5日	水	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうとツナのきんぴら カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、ごぼう、人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		452
		夕	ごはん さわらの味噌焼き 大根と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	さわら、油揚げ、味噌	精白米、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング	大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		440
6日	木	昼	ごはん さわらのトマトソース 小松菜と豆腐の炒め物 ポテトサラダ	さわら、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、小松菜、人参、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 白菜とツナの炒め物 パプリカサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、フレンチドレッシング	白菜、人参、パプリカ、コーン		452
7日	金	昼	ごはん チキンチャップ キャベツとツナの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、わかめ、カリフラワー、パプリカ		464
		夕	ごはん 赤魚の磯焼き 青梗菜のそぼろ炒め オニオンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	青のり、青梗菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		444
11日	火	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 小松菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、小松菜、もやし、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		439
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、コーン		441
12日	水	昼	ごはん さわらのバジル風味焼き じゃが芋と豆腐の炒め物 コーンサラダ	さわら、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり		444
		夕	ごはん 豚肉のトマト炒め 大根とツナの煮物 ポパイサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		452
13日	木	昼	ごはん ポークハヤシ風 青梗菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、大根、人参、コーン		457
		夕	ごはん ますの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		443
14日	金	昼	ごはん 赤魚のオニオンソース ごぼうのそぼろ煮 さつま芋サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		449
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草とツナの炒め物 ひじきサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、ひじき、カリフラワー、きゅうり		463
17日	月	昼	ごはん ますのラビゴット風ソース 切干大根と油揚げの煮物 コーンサラダ	ます、油揚げ	精白米、油、フレンチドレッシング	パプリカ、ズッキーニ、切干大根、人参、コーン、カリフラワー		444
		夕	ごはん 豚肉の中華炒め もやしと豆腐の炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、豆腐	精白米、さつま芋、片栗粉、油、マヨネーズ	白菜、人参、もやし、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		454
18日	火	昼	ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 トマトサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		448
19日	水	昼	ごはん ポークチャップ かぼちゃと大豆の煮物 キャロットサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カリフラワー、コーン		444
		夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツ豆腐の炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、コーン		450

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 エネルギーのもとになる	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
20日	木	昼	ごはん さわらのクリームソースかけ 小松菜のそぼろ炒め ひじきサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、シチューの素、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		448
		夕	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 青梗菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		441
21日	金	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 里芋とツナの煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、里芋、砂糖、マヨネーズ	人参、ごぼう、パプリカ、コーン		454
		夕	ごはん さわらのハーブ焼き 大根のそぼろ煮 パプリカサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、大根、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		452
24日	月	昼	ごはん ひき肉の味噌炒め じゃが芋とツナの炒め物 キャロットサラダ	鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、人参、カリフラワー、コーン		454
		夕	ごはん ますの漬焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	ます、豚肉	精白米、油、マヨネーズ	青梗菜、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		445
25日	火	昼	ごはん さわらのジンジャーソース ほうれん草と油揚げの炒め物 オニオンサラダ	さわら、油揚げ	精白米、油、和風ドレッシング	生姜、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、コーン、きゅうり		452
		夕	ごはん 厚揚げの中華あんかけ 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、人参、小松菜、玉ねぎ、カリフラワー、パプリカ、コーン		440
26日	水	昼	ごはん 赤魚の香味焼き ひじきのそぼろ炒め ポテトサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、ひじき、玉ねぎ、人参、きゅうり		453
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜と豆腐の炒め物 トマトサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、トマト、カリフラワー、コーン		448
27日	木	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 小松菜と大豆の炒め物 わかめサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、わかめ、カリフラワー、パプリカ		458
		夕	ごはん たら味噌焼き さつま芋のそぼろ炒め ポパイサラダ	たら、鶏ひき肉、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、和風ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		441
28日	金	昼	ごはん 豚肉のトマト煮 白菜と豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		450
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 大根とツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		457
31日	月	昼	ごはん ますのカレーマヨソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 オニオンサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、砂糖、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ、コーン		450
		夕	ごはん 赤魚のネギ塩焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 ひじきサラダ	赤魚、豆腐	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	長ネギ、ほうれん草、玉ねぎ、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		438

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がございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、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関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。