

1 January



おせちの意味は？

お正月をお祝いするおせちりょうりは、「節句」という1年の区切りとなる日に、食べ物をおそなえすることからはじまりました。重箱いっぱいにつめられた色とりどりのお料理。おせちにはそれぞれにえんぎのよい意味がこめられています。「黒豆」はけんこうでまめにはたらけるように、「栗金団」はお金がたまるように、「やきえび」はこしが曲がるまで長生きできるように・・・たくさんの願いがこめられたおせち、さあ、何からいたadakimashouka.



みやざき あまこ 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
指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			元日	お休み	お休み
2 Week	6	7	8	9	10
	青りんごゼリー	ハッシュドポテト	黒糖クッキー（小麦）	かぼちゃマフィン（小麦）	和風ツナまぶしごはん
3 Week	13	14	15	16	17
	成人の日	鮭まぶしごはん	青のりポテトフライ	メロンゼリー	りんご蒸しパン（小麦・乳）
4 Week	20	21	22	23	24
	マカロニきな粉（小麦）	コンソメポテトフライ	ぶどうゼリー	カレーピラフ	鶏肉の竜田揚げ
5 Week	27	28	29	30	31
	カレー風味のポテトフライ	ピーチゼリー	おかかまぶしごはん	あずきクッキー（小麦）	マスカットゼリー

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アボ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
6日	月	青りんごゼリー	カップゼリーの素	
7日	火	ハッシュドポテト	じゃが芋、油、精製塩	
8日	水	黒糖クッキー	小麦粉、サラダ油、黒糖	小麦
9日	木	かぼちゃマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、油、かぼちゃ	小麦
10日	金	和風ツナまぶしごはん	ツナ、和風だし、醤油、精白米	
14日	火	鮭まぶしごはん	鮭、醤油、みりん、ごはん	
15日	水	青のりポテトフライ	じゃが芋、油、精製塩、青のり	
16日	木	メロンゼリー	カップゼリーの素	
17日	金	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス、きび砂糖、りんごジュース	小麦・乳
20日	月	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、きび砂糖	小麦
21日	火	コンソメポテトフライ	じゃが芋、油、野菜フイヨン	
22日	水	ぶどうゼリー	カップゼリーの素	
23日	木	カレーピラフ	人参、コーン、グリーンピース、カレールー、精白米	
24日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、醤油、酒、生姜、片栗粉、油	
27日	月	カレー風味のポテトフライ	じゃが芋、精製塩、カレー粉、油	
28日	火	ピーチゼリー	カップゼリーの素	
29日	水	おかかまぶしごはん	まぐろ節、醤油、きび砂糖	
30日	木	あずきクッキー	小麦粉、油、きび砂糖、あずき	小麦
31日	金	マスカットゼリー	カップゼリーの素	

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食材のもとになる	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
6日	月	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 かぼちゃとツナの煮物 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		447
		夕	ごはん 豚肉の味噌焼き ごぼうと油揚げの炒り煮 ポテトサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、コーン		449
7日	火	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 青梗菜と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、キャベツ、コーン、パプリカ		465
		夕	ごはん さわらの照焼き 白菜と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		459
8日	水	昼	ごはん ますのマヨ焼き ごぼうのそぼろ煮 さつま芋サラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ、サウザンドレッシング	ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		447
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 小松菜と高野豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		457
9日	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、生姜、キャベツ、パプリカ、人参、カリフラワー、コーン		438
		夕	ごはん 赤魚のバジル風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	バジル、かぼちゃ、大根、人参、コーン		458
10日	金	昼	ごはん たら味噌焼き 大豆のトマト煮 ひじきサラダ	たら、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、ひじき、カリフラワー、人参		439
		夕	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツとツナの炒め物 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		457
14日	火	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 大根と油揚げの炒り煮 コーンサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		442
		夕	ごはん たらのお漬焼き ほうれん草のそぼろ炒め ごぼうサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、パプリカ		465
15日	水	昼	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ、カリフラワー、人参、コーン		447
		夕	ごはん ポークチャップ キャベツと高野豆腐の炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、さつま芋、油、ケチャップ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、きゅうり、ブロッコリー		443
16日	木	昼	ごはん 赤魚のお漬焼き 白菜と豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	赤魚、豆腐	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、パプリカ、かぼちゃ、人参、コーン		448
		夕	ごはん 厚揚げの味噌炒め 大根と豚肉の炒め物 ポパイサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、大根、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		465
17日	金	昼	ごはん 鶏肉のマヨ焼き じゃが芋とツナの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	人参、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		442
		夕	ごはん ますのクリーム風味 ごぼうのそぼろ煮 カリフラワーサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		451
20日	月	昼	ごはん チキンハヤシ風 大根と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、ハヤシルー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、カリフラワー、人参、コーン		446
		夕	ごはん 赤魚のマヨ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 オニオンサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参		442

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 1kg-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
21日	火	昼	ごはん ますのオニオンソース ごぼうと豚肉の煮物 わかめサラダ	ます、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		448
		夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	小松菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		459
22日	水	昼	ごはん 豚肉の中華炒め かぼちゃと彩り豆の煮物 コールスローサラダ	豚肉、ミックスピーンズ	精白米、油、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ、キャベツ、コーン、きゅうり		449
		夕	ごはん さわらの照焼き 白菜のそぼろ煮 ポテトサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、人参、きゅうり、ブロッコリー		447
23日	木	昼	ごはん 厚揚げと鶏ひき肉の甘辛煮 青梗菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、人参、ごぼう、パプリカ、コーン		459
		夕	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 大根と高野豆腐の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		465
24日	金	昼	ごはん たららのトマトソースがけ キャベツと鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、鶏肉	精白米、さつま芋、油、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、パプリカ、きゅうり、人参		457
		夕	ごはん 豆腐の中華煮 ほうれん草とツナの炒め物 コーンサラダ	豆腐、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		447
27日	月	昼	ごはん 赤魚の煮付 キャベツと彩り豆の炒め物 ごぼうサラダ	赤魚、ミックスピーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、カリフラワー		457
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃが芋とツナの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		439
28日	火	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜とツナの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		462
		夕	ごはん たららの漬焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 わかめサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		439
29日	水	昼	ごはん さわらのネギ味噌焼き 大根と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ	さわら、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		459
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 コーンサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ひじき、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		439
30日	木	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 ごぼうと油揚げのきんぴら風 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		463
		夕	ごはん ますのハーブ焼き キャベツと彩り豆のトマト煮 オニオンサラダ	ます、ミックスピーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	パセリ、キャベツ、トマト、玉ねぎ、人参、コーン		439
31日	金	昼	ごはん 豆腐のチャンプル ほうれん草と豚肉の炒め物 キャロットサラダ	豆腐、豚肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、ほうれん草、もやし、人参、コーン、玉ねぎ		454
		夕	ごはん 鶏肉の味噌炒め さつま芋とツナの煮物 大根サラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、さつま芋、味噌、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、きゅうり、パプリカ		439

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