

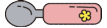


# ラポルトインターナショナルキンダーガーデン 1月 献立表



ひにち	こんだて	ざいりょう
9 火	さばのにつけ きりぼしだいこんのカレーに みそしる	鯖 豚肉 切干大根 人参 玉ねぎ 枝豆 カレールー 季節の野菜
10 水	てりやきチキン ブロッコリーともやしのおかかあえ みそしる	鶏肉 ブロッコリー 人参 もやし コーン かつお節 季節の野菜
11 木	なめし とうふでんがく やさいたっぷりごまあえ すいもの	大根葉 豆腐 キャベツ 青菜 人参 もやし えのき ごま 季節の野菜
12 金	ビビンバどん かぼちゃのにつけ わかめスープ	豚肉 大豆ミート 青菜 人参 豆もやし ごま油 かぼちゃ わかめ えのき 玉ねぎ
15 月	のりしおからあげ がんもとこんさいのもの みそしる	鶏肉 青のり がんも 大根 人参 いんげん こんにゃく 季節の野菜
16 火	さわらのごまマヨやき あおなのナムル すいもの	さわら ごま マヨドレ 青菜 人参 切干大根 もやし ごま油 にんにく 季節の野菜
17 水	にこみハンバーグ ポテトサラダ みそしる	豚肉 大豆ミート 人参 玉ねぎ しめじ ホールトマト じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン マヨドレ 季節の野菜
18 木	さけのゆうあんやき とりにくとあつあげのみそに すいもの	鮭 鶏肉 厚揚げ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 季節の野菜
19 金	ごもくごはん ちくわのにくづめ あおなのおひたし みそしる	鶏肉 油揚げ 人参 ひじき こんにゃく 竹輪 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 青菜 人参 もやし 切干大根 季節の野菜

ひにち	こんだて	ざいりょう
22 月	さばのしおやき ごもくきんぴら みそしる	鯖 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん ごま油 季節の野菜
23 火	チキンのトマトに だいこんとツナのサラダ みそしる	鶏肉 ひよこ豆 じゃがいも 人参 しめじ ホールトマト ツナ 大根 人参 マヨドレ 季節の野菜
24 水	まぐろのたつたあげ かぼちゃとひじきのにも みそしる	まぐろ 竹輪 油揚げ かぼちゃ ひじき 玉ねぎ いんげん 季節の野菜
25 木	カレーライス コールスローサラダ りんごかんでん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールー キャベツ 人参 ブロッコリー コーン マヨドレ リンゴジュース イナアガー
26 金	ひじきいりハンバーグ キャベツのゆかりあえ みそしる	豚肉 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ 人参 ひじき 枝豆 コーン キャベツ もやし ゆかり 季節の野菜
29 月	わかめごはん ささみのみそマヨやき ツナとだいこんのもの すいもの	わかめ 鶏肉 マヨドレ ツナ 大根 人参 いんげん こんにゃく 季節の野菜
30 火	あかうおのみそこうじやき やさいたっぷりうのはな すいもの	赤魚 味噌麹 鶏肉 おから 人参 ねぎ 青菜 糸こんにゃく 椎茸 季節の野菜
31 水	ハヤシライス こぶきいも みかん	豚肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト トマトジュース ハヤシルー じゃが芋 青のり みかん

 このマークの日はスプーンを持参してください。  
 ☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。  
 ※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。  
 ご了承いただくと幸いです。  
 ※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。



