

# 1月のこんだて

5日・19日 (月)

石狩鍋風  
煮鶏  
フルーツ  
394kcal



牛乳  
お菓子

6日・20日 (火)

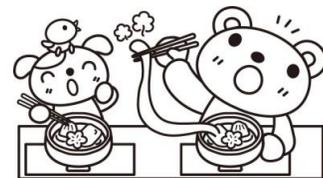
さわらの幽庵焼き  
切干大根の旨煮  
吉野汁  
379kcal



お茶  
フルーツカクテル (6日)  
フルーツきんとん  
(20日)

7日・21日 (水)

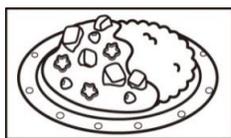
ささみの中華風天ぷら  
ゆず大根  
七草入りお雑煮風汁  
425kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日 (木)

ビーフカレー  
フルーツヨーグルト  
525kcal



牛乳  
アップルケーキ (8日)  
豆腐ドーナツ (22日)

9日・23日 (金)

白身魚の香草焼き  
キャベツのツナ  
マヨネーズあえ  
大根スープ  
360kcal



牛乳  
お菓子

13日・27日 (火)

豚バラ大根  
いんげんのごま和え  
わかめのみそ汁  
422kcal



牛乳  
ココアクリームサンドパン  
(13日)  
お茶  
ゆずじゃこおにぎり (27日)

14日・28日 (水)

鶏肉のレモン漬け  
グリーンサラダ  
根菜のカレースープ  
385kcal



牛乳  
お菓子

15日・29日 (木)

鮭のちゃんちゃん焼き  
さつま芋のサラダ  
かき玉汁  
424kcal



お茶  
ぜんざい (15日)  
バナナ (29日)

16日 (金)

肉じゃが  
きゅうりの酢の物  
ほうれんそうのすまし汁  
369kcal



牛乳  
お菓子

26日 (月)

白菜のミルク煮  
ブロッコリーサラダ  
ウインナーソテー  
482kcal



牛乳  
お菓子

30日 (金)

完全給食  
牛ごぼうご飯  
ミートボールのケチャップ煮  
ごま酢あえ  
すまし汁  
ヤクルト  
565kcal



お茶  
ヨーグルト

大根やかぶの葉は、ビタミン、ミネラルの宝庫。白い根よりもカロテンやカルシウムなどの栄養成分が豊富に含まれています。七草の「すずな」はかぶ。「すずしろ」は大根を指します。1年の無病息災を願い給食ではお雑煮風汁に七草を入れます。

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 ・ 19 (月)	白飯(乳児のみ) 石狩鍋風 煮鶏 フルーツ	じゃがいも、砂糖 米(乳児のみ)	鶏肉、さけ みそ、バター 牛乳	みかん、はくさい にんじん、しめじ ねぎ、しょうが コーン	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯(乳児のみ) さわらの幽庵焼き 切干し大根の旨煮 吉野汁	片栗粉、砂糖 米(乳児のみ)	さわら、木綿豆腐 油揚げ、鶏肉 牛乳(乳児のみ)	にんじん、しいたけ 切り干しだいこん たけのこ、グリーンピース ねぎ、ゆず果汁 ほうれんそう	お茶 フルーツカクテル (6日) フルーツきんとん (20日)
7 ・ 21 (水)	白飯(乳児のみ) ささみの中華風天ぷら ゆず大根 七草入りお雑煮風汁	白玉粉、油 片栗粉、小麦粉 砂糖 米(乳児のみ)	鶏ささ身、卵 油揚げ、白みそ かまぼこ 牛乳	だいこん、にんじん ゆず、七草	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯(乳児のみ) ビーフカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、砂糖 油 米(乳児のみ)	ヨーグルト、牛肉 脱脂粉乳、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 アップルケーキ (8日) 豆腐ドーナツ (22日)
9 ・ 23 (金)	白飯(乳児のみ) 白身魚の香草焼き キャベツのツナマヨ ネーズあえ 大根スープ	マヨネーズ、パン粉 オリーブ油 米(乳児のみ)	さけ、ツナ油漬 わかめ、ごま 牛乳	キャベツ、だいこん にんじん、しめじ	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯(乳児のみ) 豚バラ大根 いんげんのごま和え わかめのみそ汁	砂糖 米(乳児のみ)	豚肉、みそ ごま、わかめ 木綿豆腐 牛乳	だいこん、いんげん たまねぎ、にんじん コーン、ねぎ しょうが	牛乳 ココアサンドパン (13日) お茶・じゃこおにぎり (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯(乳児のみ) 鶏肉のレモン漬け グリーンサラダ 根菜のカレースープ	じゃがいも、小麦粉 油、砂糖 オリーブ油 米(乳児のみ)	鶏肉、ベーコン 牛乳	たまねぎ、れんこん レタス、にんじん レモン、きゅうり ブロッコリー	牛乳 お菓子
15 ・ 29 (木)	白飯(乳児のみ) 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のサラダ かき玉汁	さつまいも マヨネーズ、片栗粉 米(乳児のみ)	さけ、絹ごし豆腐 卵、ハム みそ、バター 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ ねぎ、レモン果汁	お茶 ぜんざい (15日) バナナ (29日)
16 (金)	白飯(乳児のみ) 肉じゃが きゅうりの酢の物 ほうれんそうのすまし汁	じゃがいも こんにゃく、砂糖 油、ふ 米(乳児のみ)	牛肉、しらす干し ごま、わかめ 牛乳	きゅうり、たまねぎ ほうれんそう にんじん、えのきたけ グリーンピース	牛乳 お菓子
26 (月)	白飯(乳児のみ) 白菜のミルク煮 ブロッコリーサラダ ウインナーソテー	油、片栗粉 マヨネーズ 米(乳児のみ)	鶏肉、ウインナー 牛乳	はくさい、にんじん ほうれんそう ブロッコリー コーン、たまねぎ	牛乳 お菓子
30 (金)	<b>完全給食</b> 牛ごぼうご飯 ミートボールの ケチャップ煮 ごま酢あえ すまし汁、ヤクルト	小麦粉、砂糖、油 ふ、ごま油 米	豚ひき肉、卵、牛肉 バター、ごま 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、にんじん ごぼう、コーン みつば、えのきたけ ブロッコリー	お茶 ヨーグルト

※30日(金)は完全給食です。白飯はいりません。

※21日(水)は、うさぎ組のクッキングです。