

# 1月のこんだて

5日・19日 (火)

鮭の塩焼き  
飛鳥鍋風汁  
フルーツ  
387kcal



お茶  
チーズおにぎり (5日)  
牛乳  
納豆チヂミ (19日)

6日・20日 (水)

鶏肉の甘酢にんじん  
キャベツのナムル  
カレーわんたん汁  
391kcal



牛乳  
お菓子

7日・21日 (木)

真珠蒸し  
紅白なます  
七草入り西京白みそ汁  
376kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日 (金)

ひじき豆腐バーグ  
ブロッコリーサラダ  
ほうれん草のすまし汁  
344kcal



お茶  
フルーツきんとん (8日)  
黒豆蒸しパン (22日)

12日・26日 (火)

豚バラ大根  
ほうれん草の白あえ  
わかめのみそ汁  
472kcal



お茶  
白玉ぜんざい (12日)  
牛乳  
コーンスコーン (26日)

13日・27日 (水)

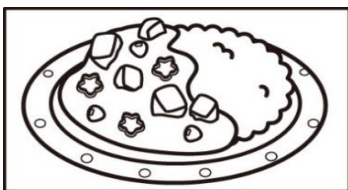
鮭のちゃんちゃん焼き  
さつま芋のサラダ  
むらくも汁  
396kcal



牛乳  
お菓子

14日・28日 (木)

ビーフカレー  
フルーツヨーグルト  
489kcal



牛乳  
お菓子

15日 (金)

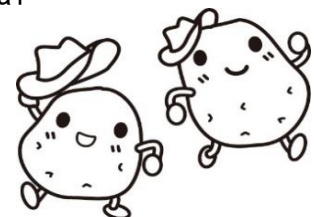
タラのピーナッツあえ  
白菜サラダ  
大根スープ  
422kcal



牛乳  
メロンパンクッキー

18日 (月)

肉じゃが  
きゅうりの酢の物  
かぶのみそ汁  
408kcal



牛乳  
お菓子

25日 (月)

さわらの幽庵焼き  
切干し大根の旨煮  
吉野汁  
359kcal



牛乳  
お菓子

29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  
546kcal



お茶  
ヨーグルト

あけましておめでとうございます



# 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 (火)	白飯 ・ 鮭の塩焼き 飛鳥鍋風汁 フルーツ	米	牛乳、さけ 木綿豆腐、鶏肉 みそ	バナナ、はくさい にんじん、しめじ ごぼう、ねぎ	お茶 チーズおにぎり (5日) 牛乳・納豆チヂミ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 ・ 鶏肉の甘酢にんじん キャベツのナムル カレーわんたん汁	米、片栗粉 ワンタンの皮 油、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉 ごま、わかめ	キャベツ、にんじん もやし、こまつな たまねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 ・ 真珠蒸し 紅白なます 七草入り西京白みそ汁	米、片栗粉 砂糖、パン粉 ごま油	豚ひき肉、油揚げ 木綿豆腐、白みそ かまぼこ、卵 牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、七草 ゆず、しょうが 干しいたけ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 ・ ひじき豆腐バーグ ブロッコリーサラダ ほうれん草のすまし汁	米、パン粉 マヨネーズ 油、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵、牛乳	たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん えのきたけ	お茶 フルーツきんとん (8日) 黒豆蒸しパン (22日)
12 ・ 26 (火)	白飯 ・ 豚バラ大根 ほうれん草の白あえ わかめのみそ汁	米、糸こんにゃく 砂糖	豚肉、みそ 木綿豆腐、ごま わかめ	だいこん、もやし ほうれんそう にんじん しょうが	お茶 白玉ぜんざい (12日) 牛乳 コーンスコーン (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 ・ 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のサラダ むらくも汁	米、さつまいも マヨネーズ 片栗粉、砂糖	さけ、卵 ハム、みそ バター、わかめ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、レモン にんじん、しめじ 干しいたけ	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 ・ ビーフカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	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 お菓子
15 (金)	白飯 タラのピーナッツあえ 白菜サラダ 大根スープ	米、マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖	たら、ツナ缶 ピーナッツ、みそ かつお節、ごま	はくさい だいこん しめじ にんじん しょうが	牛乳 メロンパン クッキー
18 (月)	白飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 かぶのみそ汁	じゃがいも、米 糸こんにゃく 砂糖、油	牛肉、みそ 油揚げ しらす干し ごま、わかめ	きゅうり たまねぎ かぶ、にんじん グリーンピース	牛乳 お菓子
25 (月)	白飯 さわらの幽庵焼き 切干し大根の旨煮 吉野汁	米、片栗粉 砂糖	さわら 木綿豆腐 鶏肉、油揚げ	ほうれんそう にんじん 切り干しだいこん たけのこ、しいたけ グリーンピース ねぎ、ゆず	牛乳 お菓子
29 (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	米、砂糖 小麦粉、油 ふ、ごま油	豚ひき肉、卵 牛肉、バター ごま	たまねぎ、ごぼう ブロッコリー にんじん、えのきたけ コーン、みつば にんにく	お茶 ヨーグルト

※21日(木)は、うさぎ組のクッキングです。

※29日(金)は完全給食です。白飯はいりません。