

1月のこんだて

5日・19日(金)

飛鳥鍋
さばの塩焼き
フルーツ
474kcal



牛乳
黒豆蒸しパン(5日)
豆腐ドーナツ(19日)

9日・23日(火)

鮭のちゃんちゃん焼き
カリフラワーのサラダ
豆腐のトロみ汁
373kcal



お茶
フルーツきんとん(9日)
ねったぼ(23日)

10日・24日(水)

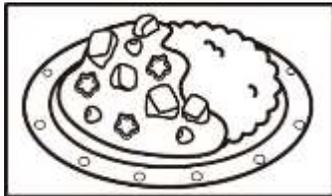
真珠蒸し
柿なます
すずしろ入り白みそ汁
421kcal



牛乳
お菓子

11日・25日(木)

ビーフカレー
フルーツヨーグルト
491kcal



牛乳
お菓子

12日・26日(金)

タラのごまみそあえ
白菜とひじきのマリネ
チキンスープ
357kcal



お茶
白玉ぜんざい(12日)
牛乳
水菜のチヂミ(26日)

15日・29日(月)

豚バラ大根
ほうれん草のきのこあえ
麩のみそ汁
390kcal



牛乳
お菓子

16日・30日(火)

さわらの幽庵焼き
けんちゃん
白菜のすまし汁
346kcal



お茶
くるみ入り田作り(16日)
牛乳
はったい粉クッキー(30日)

17日(水)

油淋鶏
もやしのナムル
カレーわんたん汁
381kcal



牛乳
お菓子

18日(木)

ニラじゃが
キャベツの酢の物
大根のみそ汁
401kcal



牛乳
お菓子

22日(月)

厚揚げのとろとろ煮
とろとろ昆布サラダ
むらくも汁
375kcal



牛乳
お菓子

31日(水)

完全給食
中華風おこわ
シューマイ
ごま酢あえ
韓国風雑煮
ヤクルト
446kcal



お茶
ヨーグルト

大根、白菜、ねぎなど、冬が旬の野菜は、スープやなべ料理にすると、かさが減って、たくさん食べることができます。野菜を食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



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 (金)	白飯 飛鳥鍋 さばの塩焼き フルーツ	米	さば、牛乳 木綿豆腐、鶏肉 みそ、油揚げ	バナナ はくさい、ねぎ だいこん、しめじ ごぼう、にんじん	牛乳 黒豆蒸しパン (5日) 豆腐ドーナツ (19日)
9 ・ 23 (火)	白飯 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーのサラダ 豆腐のとろみ汁	米、マヨネーズ 片栗粉、砂糖	さけ、絹ごし豆腐 みそ、バター 焼きのり	キャベツ、ねぎ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ、しめじ にんじん、レモン	お茶 フルーツ ぎんとん(9日) ねったぼ (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 真珠蒸し 柿なます すずしろ入り白みそ汁	米、もち米 片栗粉、砂糖 パン粉、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ、白みそ 卵、かまぼこ 牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、干しかき 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (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、脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 タラのごまみそあえ 白菜とひじきのマリネ チキンスープ	米、油 片栗粉、砂糖	たら、鶏肉 チーズ、ハム みそ、ごま ひじき	はくさい にんじん たまねぎ しょうが	お茶 白玉ぜんざい (12日) 牛乳 水菜のチヂミ (26日)
15 ・ 29 (月)	白飯 豚バラ大根 ほうれん草のきのこあえ 麩のみそ汁	米、砂糖 ひ	豚肉、みそ 油揚げ、かつお節 わかめ	だいこん ほうれんそう えのきだけ もやし、しめじ にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
16 ・ 30 (火)	白飯 さわらの幽庵焼き けんちゃん 白菜のすまし汁	米、さといも ごま油	さわら 木綿豆腐、平天	はくさい だいこん えのきだけ にんじん、ごぼう ねぎ、ゆず	お茶 くるみ入り田作り (16日) 牛乳・はったい粉 クッキー (30日)
17 (水)	白飯 油淋鶏 もやしのナムル カレーわんたん汁	米、油 ワンタンの皮 片栗粉、砂糖 ごま油	鶏肉、豚肉 わかめ、ごま	もやし こまつな たまねぎ にんじん しょうが、ねぎ	牛乳 お菓子
18 (木)	白飯 ニラじゃが キャベツの酢の物 大根のみそ汁	じゃがいも 米、糸こんにゃく 砂糖、油	牛肉、みそ 油揚げ、わかめ しらす干し ごま	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん、にら	牛乳 お菓子
22 (月)	白飯 厚揚げのとろとろ煮 とろろ昆布サラダ むらくも汁	米、砂糖 油、片栗粉	厚揚げ、豚肉 卵、平天 わかめ とろろこんぶ	たまねぎ キャベツ こまつな、しめじ いんげん、にんじん 干しいたけ	牛乳 お菓子
31 (水)	完全給食 中華風おこわ シュウマイ ごま酢あえ 韓国風雑煮 ヤクルト	米、もち米 板こんにゃく 砂糖、ごま油	焼き豚、鶏肉 卵、焼きのり ごま	はくさい ブロッコリー チンゲンサイ にんじん、コーン グリーンピース 干しいたけ	お茶 ヨーグルト

※ 18日(木)は、うさぎ組のクッキングです。