

1月のこんだて

7日・21日 (月)

七草入り飛鳥鍋
たちうおの塩焼き
フルーツ
482kcal



牛乳
お菓子

8日・22日 (火)

真珠蒸し
紅白なます
西京白みそ汁
424kcal



お茶
フルーツきんとん (8日)
牛乳
黒ごまちんすこう (22日)

9日・23日 (水)

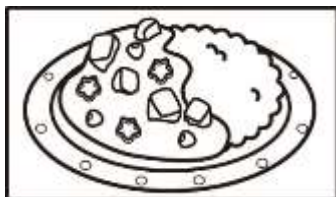
鮭のちゃんちゃん焼き
カリフラワーのサラダ
豆腐のとろみ汁
372kcal



牛乳
お菓子

10日・24日 (木)

ビーフカレー
フルーツヨーグルト
491kcal



牛乳
お菓子

11日・25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
380kcal



お茶
白玉ぜんざい (11日)
牛乳
豆腐ドーナツ (25日)

15日・29日 (火)

豚バラ大根
ほうれん草のきのこあえ
麩のみそ汁
396kcal



お茶
くるみ入り田作り (15日)
ねったぼ (29日)

16日・30日 (水)

さわらの幽庵焼き
けんちゃん
白菜のすまし汁
346kcal



牛乳
お菓子

17日 (木)

のり塩唐揚げ
もやしのナムル
カレーわんたん汁
420kcal



牛乳
お菓子

18日 (金)

ニラじゃが
キャベツの酢の物
大根のみそ汁
395kcal



牛乳
黒豆蒸しパン

28日 (月)

厚揚げのトロトロ煮
とろろ昆布サラダ
ゆずにゆうめん汁
404kcal



牛乳
お菓子

31日 (木)

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
フルーツ
393kcal



お茶
ゼリー

年初めには和食にかかせない「だし」に今一度注目し、汁物や煮物などのだしのうま味をじっくり味わいましょう。だしそのものが何かからとられているか知ること大切です。



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 | |
| 7 ・ 21 (月) | 白飯 ・ 七草入り飛鳥鍋 たちうおの塩焼き フルーツ | 米 | たちうお、豆乳 木綿豆腐、鶏肉 みそ、油揚げ | 七草 バナナ、はくさい だいこん、しめじ ごぼう、にんじん | 牛乳 お菓子 |
| 8 ・ 22 (火) | 白飯 ・ 真珠蒸し 紅白なます 西京白みそ汁 | 米、もち米 砂糖、片栗粉 パン粉、ごま油 | 豚ひき肉 木綿豆腐 白みそ、油揚げ | だいこん たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ | お茶 フルーツきんとん (8日) 牛乳 黒ごまちゃんすこう (22日) |
| 9 ・ 23 (水) | 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、焼きのり | ブロッコリー カリフラワー キャベツ、レモン たまねぎ、ねぎ しめじ、にんじん | 牛乳 お菓子 |
| 10 ・ 24 (木) | 白飯 ・ ビーフカレー フルーツヨーグルト | 米、じゃがいも 砂糖、油 | ヨーグルト 牛肉、豆乳 | たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 11 ・ 25 (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 | タラ、鶏肉 チーズ、ハム みそ、ごま ひじき | はくさい きゅうり にんじん たまねぎ しょうが | お茶 白玉ぜんざい (11日) 牛乳 豆腐ドーナツ (25日) |
| 15 ・ 29 (火) | 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、い | 豚肉、みそ 油揚げ、かつお節 わかめ | だいこん ほうれんそう もやし、こまつな しめじ、えのきたけ にんじん、しょうが | お茶 くるみ入り田作り (15日) ねったぼ (29日) |
| 16 ・ 30 (水) | 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 はんぺん | ごぼう ゆず、ねぎ だいこん、はくさい えのきたけ、にんじん | 牛乳 お菓子 |
| 17 (木) | 白飯 のり塩唐揚げ もやしのナムル カレーわんたん汁 | 米、ワンタンの皮 片栗粉、油 砂糖、ごま油 | 鶏肉、豚肉 あおのり、わかめ ごま | にんにく たまねぎ にんじん ねぎ、しょうが もやし、こまつな | 牛乳 お菓子 |
| 18 (金) | 白飯 ニラじゃが キャベツの酢の物 大根のみそ汁 | 米、じゃがいも 砂糖、油 | 牛肉、みそ 油揚げ しらす干し わかめ、ごま | キャベツ たまねぎ だいこん にんじん にら、まいたけ | 牛乳 黒豆蒸しパン |
| 28 (月) | 白飯 厚揚げのトロトロ煮 とろろ昆布サラダ ゆずにゅうめん汁 | 米、干しそうめん 砂糖、油、片栗粉 | 厚揚げ、豚肉 平天、油揚げ とろろこんぶ | こまつな ほうれんそう しめじ、いんげん にんじん、ゆず キャベツ、たまねぎ | 牛乳 お菓子 |
| 31 (木) | 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 フルーツ | 米、もち米 板こんにゃく 砂糖、ごま油 | 焼き豚、鶏肉 焼きのり、ごま | ブロッコリー チンゲンサイ グリーンピース 干しいたけ はくさい、コーン みかん缶、パイナップル缶 にんじん、たけのこ | お茶 ゼリー |

※ 17日(木)は、うさぎ組のクッキングです。