

令和3年度 1月 献立表

◎今月の給食目標は『寒さに負けずにたくさん食べて風邪を引かない丈夫な体をつくろう』です。煮物や炒め物を多く取り入れ寒い時期でも食べやすい献立構成となるよう心がけ、体を温める作用のある根菜類を多く使用し作成しました。

★7日昼食の『玄米入りご飯』は『七草粥』になります。

日	曜日	ひる	おやつ	よる
4 18	月	玄米入りご飯 松風焼き 紅白なます 京菜のみそ汁	小松菜と小豆のパウンド ケーキ するめ	玄米入りご飯 大豆肉の回鍋肉 黒豆とさつまいものマヨ和え 大根のすまし汁 キウイフルーツ
5 19	火	ツナピラフ ブロッコリーのマヨサラダ かぶのコンソメスープ りんご	キャベツのお好み焼き おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 肉じゃが タアサイのごま和え チンゲン菜のみそ汁
6 20	水	冬野菜のドライカレー キャベツのサラダ いちごジャムヨーグルト	クリームサンドクラッカ ー	玄米入りご飯 鮭の西京漬け 筑前煮 高野豆腐のすまし汁 みかん
7 21	木	玄米入りご飯 ぶりの竜田揚げ 白菜のゆずドレッシング 油揚げのみそ汁	りんごヨーグルト蒸しパ ン いりこ	わかめご飯 おでん 京菜のおかか和え 春菊のみそ汁
8 22	金	玄米入りご飯 肉豆腐 菜の花のゆかり和え しめじのみそ汁 みかん	チーズパン するめ	たらと根菜のかき揚げ丼 かぶの甘酢漬け けんちん汁
9 23	土	玄米入りご飯 いわしのピザ風焼き ほうれん草のソテー 山東菜のみそ汁	ひじきビスケット おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 ローストチキン ブロッコリーの磯和え さつまいものポタージュ
12 26	火	鮭のクリームスパゲティ チンゲン菜のじゃこ和え 冬野菜の田舎風スープ	きのこ炊き込みおにぎり いりこ 26日：誕生会おやつ	スタミナ丼 もずくの酢の物 生揚げのみそ汁 りんご
13 27	水	玄米入りご飯 豚肉と白菜の五目炒め ハリハリ漬け じゃが芋のみそ汁	玄米せんべい	玄米入りご飯 すずきのタンドリー風 山東菜とりんごのサラダ 冬野菜のクリームシチュー
14 28	木	おかか納豆ご飯 さばの塩焼き 春雨サラダ 里芋のみそ汁 キウイフルーツ	さつまいものソフトクッキ ー するめ	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げりんごソース 大根の塩昆布和え ちくわのみそ汁
15 29	金	玄米入りご飯 豆腐ナゲット 海藻サラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳もち おしゃぶり昆布	しらすふりかけご飯 ぶりの梅マヨ焼き じゃが芋のきんぴら 紅菜苔のみそ汁 みかん
16 30	土	玄米入りご飯 鯖の香味焼き さつまいものミルク煮 具沢山みそ汁	豆乳ドーナツ いりこ	赤みそのマーボー豆腐丼 小松菜のナムル きのこスープ
25	月	玄米入りご飯 鶏肉と大根のこっくり煮 タアサイのさっぱり和え わかめのみそ汁 りんご	大学芋 するめ	玄米入りご飯 カレイのきのこあんかけ 里芋とウインナーの炒め煮 白菜のみそ汁

	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
今月の平均	31.4g	801kcal	39.3g	1001kcal