

令和4年度 1月 オーガニック給食 献立表

◎1月の給食目標は『寒さに負けずにたくさん食べて風邪をひかない丈夫な体をつくろう』です。
体を温める作用のある根菜類を多く使用し、煮物や炒め物を多く取り入れました。

日	曜日	昼食	おやつ	夕食
4 18	水	玄米入りご飯 松風焼き 紅白なます ほうれん草のみそ汁 りんご	クリームサンドクラッカー	玄米入りご飯 豆腐ときくらげのオイスターソース炒め 黒豆とさつま芋のサラダ キャベツのみそ汁
5 19	木	玄米入りご飯 肉じゃが 山東菜の梅和え 大根のみそ汁	チーズパン いりこ	ツナとキャベツのピラフ 白菜とりんごのサラダ 冬野菜のカレークリームシチュー
6 20	金	玄米入りご飯 たら甘酢あん ほうれん草のごま和え ごぼうのみそ汁	さつま芋とりんごの 洋風きんとん おしゃぶり昆布	豚肉と白菜の中華丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ みかん
7 21	土	玄米入りご飯 鮭の変わり西京焼き ジャーマンポテト 豆腐のすまし汁	牛乳かりんとう	玄米入りご飯 鶏肉と大根のこっくり煮 小松菜の土佐酢和え さつま芋のみそ汁
10 24	火	冬野菜の手作りチキンカレーライス 海藻サラダ りんご ヨーグルト	さつま芋の パウンドケーキ いりこ	切り干し納豆ご飯 たいのゆかり焼き 里芋のそぼろ煮 タアサイのみそ汁 キウイフルーツ
11 25	水	玄米入りご飯 揚げさばのみぞれ煮 ラディッシュのゆずドレッシング 小松菜のみそ汁 みかん	黒ごませんべい	玄米入りご飯 豆腐入りミートローフ キャベツ のヨーグルトサラダ しめじのみそ汁
12 26	木	玄米入りご飯 すき焼き風煮 かぶの浅漬け わかめのみそ汁	おから蒸しパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 あじフライ チンゲン菜と生揚げの煮浸し じゃが芋のみそ汁
13 27	金	玄米入りご飯 カレイの野菜あんかけ さつま芋のミルク煮 山東菜のみそ汁	たらこおにぎり いりこ	鶏そぼろ丼 タアサイとしらすのサラダ 油揚げのみそ汁 りんご
14 28	土	玄米入りご飯 鶏肉のレモン焼き 小松菜とちくわのごまマヨサラダ 赤みそのみそ汁	豆乳ドーナツ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鱈のバーベキューソース ヤーコンのきんぴら 豚汁
16 30	月	冬野菜のマーボー豆腐丼 ひじきのナムル えのきのスープ キウイフルーツ	バナナとクリームチーズのホットケー キ いりこ	玄米入りご飯 鶏肉の塩麴唐揚げ 大根の甘酢漬け 白菜のみそ汁
17 31	火	玄米入りご飯 ぶりの葱マヨ照り焼き キャベツのソテー 高野豆腐のみそ汁	17日：コーンフレーククッキー 31日：誕生会おやつ	玄米入りご飯 鮭とほうれん草のグラタン 粉ふき芋 かぶのコンソメスープ りんご
23	月	麦入りご飯 揚げいわしのソース和え 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁 みかん	にんじんケーキ いりこ	玄米入りご飯 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとチーズのグリルサラダ 生揚げのみそ汁

※6日の昼食は、『玄米入りご飯』が『七草粥』に変更になります

今月の 平均	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	827kcal	32.1g	1035kcal	40.2g