

## 令和7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引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	ひる	おやつ	よる
5	月	玄米入りご飯 松風焼き タアサイの白和え 菊芋のみぞ汁	桜えびの和風お好み焼き いりこ	玄米入りご飯 あじフライ 紅白なます 白菜のみぞ汁 りんご
19				
6	火	ツナチャーハン 小松菜の塩昆布和え かぶのコンソメスープ みかん	チーズとベーコンの スコーン するめ	玄米入りご飯 豚肉と大根のこっくり煮 黒豆とさつま芋のサラダ ちくわのみぞ汁
20				
7	水	玄米入りご飯 肉豆腐 わかめと桜えびのおかか和え ほうれん草のみぞ汁	はとむぎおこし	玄米入りご飯 カレイのタンドリー風 ヤーコンのきんぴら しいたけのみぞ汁
21				
8	木	玄米入りご飯 めだいの香味揚げ かぶのレモンドレッシング キャベツのみぞ汁	チーズパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 豆腐ときくらげのオイスターソース炒め チンゲン菜のナムル 赤みそのみぞ汁
22		りんご		
9	金	豚きつねうどん さつま芋のいとこ煮 海藻サラダ	きのこの 炊き込みおにぎり するめ	玄米入りご飯 揚げ鮭のマヨソース ブロッコリーのサラダ しめじのみぞ汁 キウイフルーツ
23				
10	土	玄米入りご飯 鰯のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 ごぼうのみぞ汁	きな粉ウエハース	玄米入りご飯 さつま芋と高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの磯和え タアサイのすまし汁
24				
13	火	玄米入りご飯 鶏肉の磯辺揚げ わさび菜の土佐酢和え じゃが芋のみぞ汁	キャベツチヂミ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のみぞ汁 りんご
27				
14	水	納豆ご飯 たらのごまだれかけ ラディッシュの浅漬け 小松菜のすまし汁	玄米せんべい	冬野菜の手作りチキンカレーライス 白菜のフレンチサラダ ブルーベリージャムヨーグルト
28		キウイフルーツ		
15	木	冬野菜のマーボー豆腐丼 チンゲン菜の中華サラダ わかめスープ	セサミトースト いりこ	玄米入りご飯 カジキの竜田揚げ ビーフンの五目炒め えのきのみぞ汁 みかん
29				
16	金	玄米入りご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草のソテー ミネストローネ	スイートポテト するめ	玄米入りご飯 豆腐の肉みそグラタン タアサイと生揚げの煮浸し 大根のすまし汁
30		りんご		
17	土	玄米入りご飯 豚さつま キャベツの甘酢漬け 白菜のみぞ汁	カステラドーナツ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 スズキのムニエル 大根のゆずドレッシング じゃが芋のみぞ汁
31				
26	月	玄米入りご飯 さばのみぞ煮 春雨サラダ さつま芋のすまし汁	ごまドーナツ いりこ	豚丼 きのこサラダ わさび菜のみぞ汁

★7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 (昼食+おやつ+夕食) の合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 (ナトリウム量)
	乳児	791kcal	31.0g	23.9g	2.0g
	幼児	990kcal	38.8g	29.8g	2.5g