



給食献立表

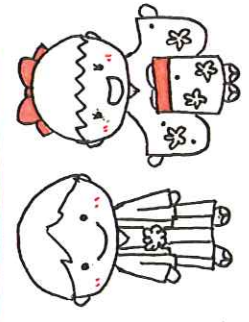


日付	献立	おやつ	熱や力になる	血・肉・骨になる	体の調子を整える
16 30 (月)	高野豆腐とひじきの煮物 オーロラスパサラダ 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 マーラーカオ	こんにやく スパゲティ 小麦粉	牛乳 凍り豆腐 豚肉・ツナ・卵	ひじき・にんじん・しいたけ きゅうり・キャベツ・コーン 大根・長ネギ・えのき・わかめ オレンジ
17 31 (火)	肉団子とチンゲン菜のスープ もやしとハムのソース炒め キャベツのゴマドレサラダ オレンジゼリー	牛乳 三色フルーツ ヨーグルト	春雨 かたくり粉	牛乳 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	しいたけ・玉ねぎ・長ねぎ チンゲン菜・にんじん・もやし キャベツ・きゅうり・バナナ みかん缶・パイナップル
4 18 (水)	大根のぼかほか煮 ひじきの野菜サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 りんご	しらたき じゃがいも	牛乳 豚肉・ちくわ	大根・にんじん・しいたけ・ひじき きゅうり・レタス・コーン・長ネギ わかめ・バナナ・りんご
5 19 (木)	生揚げと豚肉のふんわり煮 大根の和風マヨサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	牛乳 クリームチーズの 蒸しパン	麩 小麦粉	牛乳 生揚げ・豚肉 ベーコン・卵 クリームチーズ	長ネギ・グリーンピース・にんじん しょうが・キャベツ・大根・レタス きゅうり・玉ねぎ グレープフルーツ
6 20 (金)	ほうれん草ときのこのシチュー 切り干し大根の煮物 シーチキンサラダ みかんゼリー	牛乳 マカロニのあべかわ	じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉・ツナ ハム・きな粉	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ しいたけ・しめじ・コーン 切り干し大根・キャベツ・きゅうり コーン・みかん缶
7 21 (土)	きなこおにぎり 野菜とウインナーのスープ		米 じゃがいも	きな粉 ウインナー	玉ねぎ・にんじん
23 (月)	じゃがいもと大豆のトマト風味 わかめの春雨サラダ 小松菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 みそおでん	じゃがいも 春雨・麩	牛乳 大豆・豚肉 ハム	にんじん・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・レタス・わかめ 小松菜・えのき・大根・オレンジ
10 24 (火)	鶏肉と野菜の土佐煮 ひじきとツナのカサダ キャベツとわかめのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 みかん	こんにやく	牛乳 鶏肉・さつま揚げ ツナ・大豆 ヨーグルト	しいたけ・にんじん・たけのこ ひじき・きゅうり・レタス・しめじ キャベツ・わかめ・バナナ・みかん
11 (水)	豆腐と野菜のカレー風煮 ベーコンサラダ 大根の鶏がらスープ パイナップルゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	小麦粉	牛乳 木綿豆腐 豚肉・卵	玉ねぎ・コーン・にんじん ブロッコリー・キャベツ・大根 長ネギ・わかめ・パイナップル缶
12 26 (木)	ポテトコロック 春雨のごまサラダ 中華風わかめスープ バナナ	牛乳 グレープフルーツ	じゃがいも 小麦粉・パン粉 春雨	牛乳 豚ひき肉・卵 ハム・豆腐	たまねぎ・コーン・にんじん きゅうり・レタス・わかめ・長ネギ バナナ・グレープフルーツ
13 27 (金)	さばのみそ煮 コールスローサラダ ふわふわ卵スープ オレンジゼリー	牛乳 もちもち黒ごま	上新粉 白玉粉	牛乳 さば・卵 ベーコン	しょうが・キャベツ・きゅうり コーン・にんじん・ブロッコリー ほうれん草・えのき オレンジジュース
14 28 (土)	スパゲティスープ バナナ		スパゲティ	ハム	玉ねぎ・にんじん・バナナ
25 (水)	誕生会メニュー 「三びきのこぶた」 どんなメニューかな? お楽しみに★	牛乳 ココアパンケーキ			



1月の旬な食材

ほうれん草・大根
小松菜・長ねぎ
れんこん・白菜



肉団子とチンゲン菜のスープ

豚ひき肉・たまねぎ・しいたけ
チンゲン菜・長ねぎ・しよるさめ
にんじん・片栗粉

旬な長ねぎをたっぷり使います!!
子どもたちから人気の肉団子スープです♡
作り方はブログで紹介しま〜す♡

1月7日は七草がゆを食べましょう

病氣予防の願いを込めて、昔から1月7日は
七草がゆを食べる風習が伝えられています!!

七草とは ... せり・なずな・ごぎょう
ちとけぞると
食べやすい★
はこべら・ほしけのぞ
すずな・すずしろ
家族みんなで食べましょう♡