

令和 3 年

1月

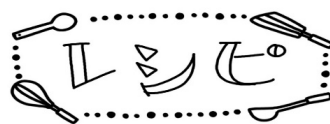
献立表

△ 今月のお弁当日は 1月 13日 水曜日です。

☺ 今月の行事食は 1月 7日 木曜日です。 春の七草

日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			カ・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
4	月	ロコモコ丼 蓮根ツナサラダ コーンスープ アセロラゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 卵 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ 蓮根 人参	512/1.8 15.8/15.5	609/2.3 19.6/19.3	牛乳 卵ボーロ	牛乳 きなこクッキー
5	火	しいたけ鶏つくね ひじきごまサラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 ハム	玉ねぎ 蓮根	508/1.5	622/2.0	牛乳	スキムミルク
20	水	みそ汁 フルーツゼリー		油揚げ	きゅうり 大根	19.0/13.5	24.2/16.3	卵ボーロ	ソフトサラダ
6	水	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	ご飯 サラダ油	鮭 豚肉	キャベツ 玉ねぎ	443/1.5	522/1.9	牛乳	牛乳
21	木	ほうれん草の和風和え みかん		油揚げ	人参 ほうれん草	21.0/9.5	26.0/11.8	卵ボーロ	かぼちゃ蒸しぱん
7	木	七草ご飯 松風焼き 紅白甘酢和え 黒豆 ほうれん草ごま和え すまし汁 ババロア	ご飯 サラダ油	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草	552/1.7 19.7/18.8	660/2.3 25.1/22.5	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 焼きプリンタルト
8	金	鶏肉のマスタード焼き すまし汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	かぶ きゅうり	411/1.4	500/1.8	牛乳	牛乳
22	金	かぶとカニカマのサラダ いちご			白菜 玉ねぎ	18.3/10.5	23.0/13.1	卵ボーロ	ソーセージパン
12	火	ドライカレー じゃがいものごま和え	ご飯 サラダ油	豚肉	玉ねぎ セロリー	501/1.2	612/1.6	牛乳	スキムミルク
25	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	じゃがいも		人参 ピーマン	16.9/14.8	21.4/18.4	卵ボーロ	お米でバナナのケーキ
14	木	さわらの香味焼き 納豆 みそ汁	ご飯 サラダ油	さわら 納豆	玉ねぎ キャベツ	521/1.9	624/2.4	牛乳	スキムミルク
26	火	キャベツゆかり和え パナナ		ちくわ 油揚げ	人参	23.2/12.5	29.8/15.5	卵ボーロ	まがりせんべい
15	金	あんかけ焼きそば かきたま汁	中華麺 サラダ油	豚肉 しらす	竹の子 玉ねぎ	566/1.9	694/2.5	牛乳	牛乳
27	水	小松菜としらすの中華和え フルーチェ		豆腐 卵	人参 小松菜	19.3/24.1	24.4/30.3	卵ボーロ	カルピスケーキ
18	月	豚バラ大根 人参ツナサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	大根 きゅうり	458/1.4	536/1.8	牛乳	牛乳
28	木	みそ汁 りんご			人参 れんこん	18.9/12.0	23.3/14.7	卵ボーロ	黒糖うす焼き
19	火	豚二郎玉 白菜の塩昆布和え	ご飯 サラダ油	豚肉 卵	玉ねぎ 白菜	467/1.5	565/1.9	牛乳	スキムミルク
29	金	中華スープ 杏仁豆腐		カニカマ	人参 もやし	16.8/13.0	21.4/15.6	卵ボーロ	ばかうけ
土曜日・お弁当の日給食									
9	土	親子丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 卵	玉ねぎ	451/17.6/13.6	554/22.2/17.0	牛乳	お米で南瓜のマフィン
13	水	チキンライス コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉	玉ねぎ 人参	442/17.4/10.8	568/22.5/13.8	牛乳	ミルクパン
16	土	ツナとコーンの焼うどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	ツナ缶	玉ねぎ 大根	313/8.6/7.1	373/10.5/8.1	牛乳	焼きドーナツ
23	土	豚そぼろのなす丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉	なす 玉ねぎ	406/13.0/11.9	507/16.3/14.9	牛乳	お米でバナナのケーキ
30	土	焼き肉うどん わかめスープ ゼリー	うどん サラダ油	豚肉	玉ねぎ ピーマン	358/8.9/11.7	453/11.5/15.0	牛乳	南瓜プリンタルト

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります



『じゃがいものごま和え』

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

- ・じゃがいも 2個
 - ・ピーマン 1/2個
 - ・ごま油 少々
 - ・すりごま 小1
 - ・砂糖 小1
 - ・めんつゆ 大1
- ・じゃがいもは一口大に切って蒸しておく。
 - ・千切りに切ったピーマンをごま油で炒める。
 - ・じゃがいも、ピーマンを合わせたらすりごま・砂糖・めんつゆの調味料を入れ味を整えたら完成です。