

1月の予定献立表

発行日:令和3年1月4日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ					1	2
昼食					元旦	
午後おやつ						
午前おやつ	4 お茶・せんべい	5 お茶・せんべい	6 お茶・プルーン	7 お茶・クラッカー	8 おちゃ・せんべい	9 お茶・ビスケット
昼食	お弁当の日	ポークカレー 大豆のころころサラダ フルーツカクテル	ごはん キャベツみそ汁 さかなのパン粉焼き ブロッコリ-黒ごまサラダ みかん	七草ごはん とうふみそ汁 松風焼き 大根サラダ	ごはん やさいスープ さかなのコーンマヨ焼き キャベツのツナ和え りんご	親子丼 だいごみそ汁 ごま和え みかん
午後おやつ	野菜ジュース・ビスケット	スキムミルク チーズコーンホットケーキ	牛乳・小倉蒸しパン	牛乳・いももち	牛乳・五平もち	牛乳・黒糖まんじゅう
午前おやつ	11	12 お茶・ふかし芋	13 お茶・ビスコ	14 お茶・クラッカー	15 お茶・ウエハス	16 お茶・せんべい
昼食	成人の日	マーボー丼 わかめスープ おでん風煮	雑穀ごはん 豚汁 レバーと芋の甘辛煮 もやしの彩りあえ	ロールパン やさいのスープ スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ	ごはん もやしみそ汁 さかなのおろしソースかけ ポテトサラダ	シチューライス りんごサラダ 野菜ジュース
午後おやつ		牛乳・焼きビーフン	牛乳・麩のラスク	スキムミルク 昆布おにぎり・いりこ	牛乳・どら焼き	牛乳・ビスケット
午前のおやつ	18 お茶・ビスケット	19 お茶・せんべい	20 牛乳・クラッカー	21 お茶・ウエハス	22 お茶・ビスケット	23 お茶・せんべい
昼食	ごはん しめじみそ汁 擬製豆腐 野菜のカレーソテー	しっぽくうどん じゃこ天ピ-マンきんぴら 白菜のゆず風味 ミニおにぎり みかん	ゆかりごはん えのきすまし汁 肉じゃが きゅうり酢の物	ごはん キャベツのスープ さかなのムニエル オリヴィエサラダ りんご	ごはん とうふみそ汁 鶏肉の和風あんかけ きんぴらごぼう	ハヤシライス ミモザサラダ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・いも天	牛乳・バナナ蒸しパン	牛乳・ボンデケーキ	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳・たいやき
午前おやつ	25 牛乳・クラッカー	26 牛乳・バナナ	27 お茶・せんべい	28 お茶・ビスコ	29 お茶・ビスケット	30 お茶・せんべい
昼食	ごはん たまごスープ 豚肉のしょうが焼き 梅ドレッシングサラダ	黒糖ロール ミネストローネ さかなのピカタ きゅうりとコーンのサラダ バナナ(以上児)	ごはん キャベツみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ	ごはん 五目汁 鶏のマーメレード焼き ジャーマンポテト オレンジ	【お誕生会】 ドリア ほうれん草スープ ナゲット コーンスローサラダ	中華どんぶり 中華風コーンスープ ソフール
午後おやつ	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・さけおにぎり かみかみこんぶ	スキムミルク ジャムサンド	牛乳・焼きそば	スキムココア にんじんケーキ	野菜ジュース ビスケット

給食だより

毎月19日は食育の日。
 今月は四国地方の献立です。しっぽくうどんは秋から冬にかけての寒い時期限定で、香川でよくたべられている郷土料理です。じゃこ天は愛媛県宇和島市の郷土料理で地魚のすり身を油で揚げたものです。高知県はピーマンの生産量全国上位となっていてじゃこ天と一緒にきんぴらにして頂きます。白菜のゆず風味のゆずの生産量1位は高知県2位は徳島県3位は愛媛県と全国で使用されるゆずのほとんどは四国で生産されています。みかんは愛媛県の特産品です。お楽しみに。
 1月4日(月)はお弁当持参となっております。よろしく願いいたします。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	558kcal	468kcal
たんぱく質	22.8 g	18.2g
脂質	16.7 g	13.2 g

☆献立を変更する場合がございます。