

2021年(令和3年)

1月 献立表

＜栄養士＞木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
5日 19日 (火)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい
	すき焼き風煮	牛肉	麩・じゃがいも・砂糖・油	白菜・人参・玉葱・白葱	■ジュース ウエハース・ゼリー
6日 20日 (水)	なます	油揚	ごま・砂糖	大根・人参	
	ビビンバ	鶏ミンチ・みそ	胚芽米・麦・砂糖・ごま油	もやし・人参・ほうれん草 ニンニク	✓牛 乳 クラッカー
7日 21日 (木)	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜	■ジュース どら焼き・チーズ
	わかめスープ	わかめ	ごま	生椎茸・青葱	
8日 22日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース かりんとう
	豚肉の竜田揚げ	豚肉	砂糖・片栗粉・油	土生姜	■牛 乳 ピザトースト
9日 23日 (土)	みそマヨネーズ和え	木綿豆腐・ひじき・みそ	マヨネーズ	キャベツ・ほうれん草	
	すまし汁		麩	生椎茸・人参・小松菜	
10日 24日 (日)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・生クリーム・牛乳 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 ニンニク・ピーマン・コーン缶	✓牛 乳 ラムネ
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	胡瓜・キャベツ	■カルピス 揚げせんべい
11日 25日 (月)	果 物			みかん	
	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
12日 26日 (火)	キャベツのごまじょうゆ		ごま	キャベツ・胡瓜	
	くず汁	鶏肉・木綿豆腐		人参・生椎茸・大根・青葱	
13日 27日 (水)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・大根・人参	✓牛 乳 クラッカー
	千切煮付	厚揚	砂糖・油	切干大根・人参・干椎茸	■ココアミルク アメリカンドック
14日 28日 (木)	豚 汁	豚肉・みそ		もやし・白菜・玉葱・青葱	
	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
15日 29日 (金)	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	ニンニク・玉葱	
	大根サラダ	わかめ	油	大根・胡瓜	■牛 乳 りんご
16日 30日 (土)	にら玉スープ	卵	じゃがいも・片栗粉	にら	
	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスケット
17日 31日 (日)	ごぼうと牛肉の煮付け	牛肉・木綿豆腐	砂糖・油	ごぼう・人参・土生姜	■ジュース せんべい
	白菜のごま和え		ごま	白菜・キャベツ・ほうれん草	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
14日 28日 (木)	パン		ロールパン		✓ジュース サブレ ■牛乳 オニオンブレッド
	メンチカツ	鶏ミンチ・卵	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・玉葱	
	茹野菜 春雨スープ	牛乳 ハム	マヨネーズ 春雨	キャベツ・胡瓜・人参 生椎茸・人参・ほうれん草	
15日 (金)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛乳 マカロニあべかわ
29日 (金)	みそ煮込みうどん	豚肉・厚揚げ・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱	✓牛乳 クラッカー ■カルピス ビスケット
	長いもの素揚げ		長いも・油		
	ミニトマト			ミニトマト	
16日 30日 (土)	焼 飯	竹輪	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
	中華スープ	ウインナー	じゃがいも・片栗粉	玉葱・小松菜	
18日 (月)	パン		食パン		✓牛乳 ゼリー ■ココアミルク 肉まん
	鮭のムニエル	鮭・バター	小麦粉		
	ミモザサラダ 白菜とベーコンのスープ	卵・牛乳 ベーコン	マヨネーズ	ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:533kcal たんぱく質21.6g 脂質:18.0g

豚肉の竜田揚げ 1月7日、21日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分 :

豚 肉 30g
 土生姜 1
 みりん 2
 しょうゆ 3
 砂 糖 0.5
 片栗粉 5
 油 適量

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、土生姜はすりおろし、生姜汁にする。
- ②生姜汁とみりん、しょうゆ、砂糖で浸けダレを作り、豚肉を10分程浸ける。
- ③②の汁気を切り、片栗粉をつけて揚げる。

