



# 1月分献立予定表(以上児)



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4 手作り弁当の日	5	6
					洋風卵焼き さつまいもの素揚げ ブロッコリー 七草汁	すき焼き風 さつまいもの甘煮 みかん
おやつ				せんべい ビスケット	りんご	せんべい ビスケット

新年あけまして  
おめでとうございます

いつも子ども達は  
「今日の給食はなん  
ですか」「給食おい  
しかった」とうれし  
そうに給食室に顔を  
のぞかせて声をかけ  
てくれます。

ちょこっとお手伝い  
では、毎日すること  
で手慣れてあつとい  
う間に「できまし  
た」と食材を持って  
きてくれます。

「この玉ねぎ、何に  
入りますか」などと  
質問し食べ物に興味  
や関心を持ってくれ  
ているようです。

食べるという事は幸  
せな気持ちになるの  
ではと感じると共  
に、そんな大切な時  
期の仕事に自分たち  
が携わっているのだ  
と改めて実感しま  
す。

これからも、子ども  
達の笑顔を思い浮か  
べながら、手をか  
け、愛情をかけた給  
食づくりに励みたい  
と思います。

また、今年1年よろ  
しくお願いいたしま  
す。

給食室 蝦名 中出 高島

8 成人の日	
--------	--

15	ポークチャップ 冬瓜のあんかけ 切干し大根の酢の物 バナナ なめこのみそ汁 ちんすこう
----	--

22	★豚肉と蓮根の炒め物 ポテトサラダ ゆでいんげん もやしのみそ汁 バナナビスケット
----	---

29	おでん かぼちゃの天ぷら スパゲティサラダ りんご きな粉トースト
----	---

9	筑前煮 きんとん いんげんのごま和え みかん お雑煮 福梅
---	--

16	さつまいもコロッケ 大豆とひじきの煮物 中華風きゅうり かぶのみそ汁 レーズンパン
----	---

23 手作り弁当の日	
	ふかし芋

30	骨付きカレーのから揚げ れんこんの地かつお煮 ほうれん草のお浸し ビーフンスープ ★クラッカーコーンピザ
----	--

10	ブリの塩麴焼き 黒豆 大根なます ワタンスープ みかんゼリー
----	--

17	お魚ハンバーグ かぼちゃの煮物 豆腐サラダ 車麩のみそ汁 ごまだれ団子
----	---

24	魚のカレーマリネ 切干し大根の煮物 小松菜のごま和え 卵スープ ブルーベリー蒸しパン
----	--

31	大豆入りカレーシチュー ミックスサラダ ブロッコリー パイナップル さつまもち
----	---

11	れんこんハンバーグ 高野豆腐の含め煮 たたきごぼう 大根スープ ぜんざい
----	--

18 誕生会 なめし	チキン南蛮 ドイツ風サラダ ほうれん草のごま和え ぼんかん きのこ汁 プリンアラモード
---------------	--

25	肉じゃが もやしの和え物 ミニトマト そぼろ納豆(ふりかけ) 豆腐とキャベツのみそ汁 いよかん せんべい
----	--

12	鶏肉とねぎの照り焼き ふろふき大根 酢れんこん 打ち豆のみそ汁 ぼんかん ビスケット
----	---

19	魚のパン粉焼き キャベツの甘酢和え ミニトマト さつまいものポターージュ スコーン
----	---

26	魚のみそチーズ焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーのお浸し みぞれ汁 みたらし団子
----	---

13	めった汁 型抜きチーズ バナナ せんべい ビスケット
----	--

20 もちつき	
	せんべい ビスケット

27	ポトフ ミニトマト りんご せんべい ビスケット
----	--------------------------------------

栄養満点!! 納豆を使ったレシピ**そぼろ納豆**の紹介です。  
(このレシピは、11月に新メニューとして給食で出しました。たくさんの子が喜  
んで食べてくれ人気があったレシピです。)

～材料～

- ひきわり納豆 1パック
- とりひき肉 60g
- ねぎ 20g
- しょう油 大さじ1/2
- 酒 少々
- みそ 少々

～作り方～

- ①ねぎをみじん切りにする
- ②鍋に鶏ひき肉・ねぎ・調味料・水を少し入れそぼろを作る
- ③納豆に②のそぼろを加え混ぜたら完成

納豆は、大豆を発酵させてできています。植物性たんぱく質だけでなくミネラルが豊富で免疫力を高める効果があります。風邪をひきやすいこの時期、納豆を食べて元気に過ごしましょう

※3時のおやつに牛乳がつきます

★新メニューです