

令和3年 1月 給食献立表

【今月の目標】・・・好き嫌いをなく何でも食べましょう。

須佐保育園

| 日 | 曜 | 主食 (未満児) | 副食 (共通) | おやつ | |
|----|---|-------------|---|--------------|-----------------|
| | | | | 10時(未満児) | 3時(共通) |
| 4 | 月 | ご飯 | ぶりの照り焼き 紅白なます 伊達巻 具雑煮 | 牛乳/じゃがバター | 牛乳/バナナマフィン |
| 5 | 火 | パン | 真砂焼 ほうれん草のごま和え ちゃんぼん | 牛乳/りんごのレーズン煮 | 牛乳/五目稲荷ずし/果物 |
| 6 | 水 | ひじきご飯 | しゅうまい 卵サラダ ポテトスープ | 牛乳/みたらし団子 | ヤクルト/シーフードピザ/果物 |
| 7 | 木 | ご飯 | 春巻き 五目きんぴら クリームシチュー | 牛乳/ホットケーキ | 牛乳/七草がゆ/果物 |
| 8 | 金 | ご飯 | すき焼き マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 | 牛乳/牛乳くずもち | 牛乳/ぜんざい/果物 |
| 9 | 土 | パン | 塩焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ | 牛乳/チーズトースト | 牛乳/ひじきおにぎり/果物 |
| 12 | 火 | パン | 和風スバゲティ ひじきサラダ ポトフ | 牛乳/人参蒸しパン | 牛乳/中華おこわ/果物 |
| 13 | 水 | ご飯 | 魚のポテマヨ焼き 三色和え 豚汁 | 牛乳/南瓜グラッセ | ヤクルト/あんぱん/果物 |
| 14 | 木 | ご飯 | 南瓜のごまコロッケ ミモザサラダ 豆腐の五目汁 | 牛乳/煮りんご | 牛乳/ソーメン汁/果物 |
| 15 | 金 | ご飯 | 豚肉の生姜焼き 白和え 春雨汁 | 牛乳/黄粉トースト | 牛乳/クレープ/果物 |
| 16 | 土 | 人参ご飯 | すり身焼き かぶサラダ 肉団子汁 | 牛乳/卵焼き | 牛乳/梅が枝餅/果物 |
| 18 | 月 | ご飯 | 白菜のメンチカツ きゅうりの酢の物 イエローシチュー | 牛乳/ホットケーキ | 牛乳/チーズパン/果物 |
| 19 | 火 | わかめご飯 | ※鶏肉のマヨ焼き 野菜のアーモンド和え 卵とじうどん | 牛乳/焼きりんご | 牛乳/ポテトチップス/果物 |
| 20 | 水 | ご飯 | 魚の塩麴焼き 切り干し大根の煮物 水炊き風煮スープ | 牛乳/粉ふき芋 | 牛乳/マドレーヌ/果物 |
| 21 | 木 | ご飯 | 酢どり ポテトサラダ きこの味噌汁 | 牛乳/野菜グラッセ | 牛乳/ごま団子/果物 |
| 22 | 金 | ご飯 | 野菜のかき揚げ 春雨の酢の物 かき卵汁 | 牛乳/ラスク | 牛乳/クリームパン/果物 |
| 23 | 土 | パン | ポテトグラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ | 牛乳/アーモンドいりこ | 牛乳/雑炊/果物 |
| 25 | 月 | ご飯 | ハンバーグ 白菜サラダ かぶのシチュー | 牛乳/ヨーグルトパン | 牛乳/春巻きスティック/果物 |
| 26 | 火 | パン | 皿うどん ジャーマンポテト 野菜スープ | 牛乳/黄粉マカロニ | 牛乳/かしわおにぎり/果物 |
| 27 | 水 | 誕生会 |  炊き込みご飯 魚のフライ 野菜フリッター 和風サラダ 紅白団子汁 | 牛乳/菓子 | 牛乳/パウンドケーキ/果物 |
| 28 | 木 | ご飯 | さつま芋の肉巻き 高野豆腐の卵とじ 大根の味噌汁 | 牛乳/みたらし団子 | 牛乳/チーズ蒸しパン/果物 |
| 29 | 金 | ご飯 | おでん 野菜の納豆和え 豆腐のすまし汁 | 牛乳/ホットケーキ | 牛乳/まんじゅう/果物 |
| 30 | 土 | ご飯 | トンカツ フレンチサラダ ビーンズスープ | 牛乳/磯部卵焼き | 牛乳/ココアクッキー/果物 |

※は新メニューです。



あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。



かぶってどんな野菜??



アクが少なくやわらかで、漬物に味噌汁に煮物になんでも使えるかぶ。
かぶは別名「すずな」とも言います。「すずな」の呼び名は春の七草としても有名ですね。
かぶはでんぷんを分解する酵素を多く含むため胃もたれ、胸やけの予防や解消に効果があります。

さらにかぶの葉にはビタミンや食物繊維を多く含むので免疫力を高めたり、便秘の予防にも効果的です。

子どもたちが元気に過ごせるように美味しい給食作りを頑張りたいと思います。