

ようちえん1月献立予定表

令和6年度木江小学校



明けましておめでとうございます。今年も健康が一番!! 毎日の食生活を大切に
して、元気に過ごしましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	I補 ^レ キ ^レ ー タ ^レ バ ^レ ク ^レ 質 ^レ カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
7 火	なめし ぎゅうにゅう じゃがいものうまに とうふのすましじる ココアプリン	613kcal 23.7 g 414 mg	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ほししいたけ グリンピース えのきだけ	こめ じゃがいも さとう ごま なたねあぶら ココア
8 水	しろごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそマヨやき はくさいのごまあえ わかめじる	591 30.6 358	とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん はくさい もやし だいこん なまししいたけ	こめ さとう マヨネーズ ごま
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき いりたまごのすのもの ふのみそしる	614 26.1 365	いわし たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ なまししいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ふ なたねあぶら ごま
10 金	ナン&キーマカレー ぎゅうにゅう スウィートポテトサラダ みかん	578 25.2 308	ぎゅう・ぶたひきにく ロースハム ひよこまめ えんどう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	ナン さつまいも バター マヨネーズ
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのサラダ カニカマスープ	597 27.8 394	とうふ ぶたひきにく たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ほし・なまししいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら
15 水	しろごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのいために ゆかりあえ さといものみそしる	599 24.4 369	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん しろねぎ なまししいたけ こんにやく しょうが キャベツ もやし	こめ さとう さといも なたねあぶら
16 木	チーズトースト ぎゅうにゅう おやこうどん だいたサラダ みかん	630 28.4 450	あぶらあげ たまご とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ねぎ こまつな コーン なまししいたけ たまねぎ だいこん みかん	パン うどん さとう なたねあぶら
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ がじつあえ とんじる 	620 28.5 475	あなご ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん にら もやし ごぼう にら だいこん こんにやく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう なたねあぶら ごま
20 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ ミルクかんてんストロベリーソース	712 27.3 368	ぎゅうにく かまぼこ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな たまねぎ エリンギ にんにく グリンピース キャベツ コーン いちご	こめ こむぎこ さとう バター なたねあぶら
21 火	わかめごはん ぎゅうにゅう てづくりがんも ツナサラダ じゃがいものみそしる	655 27.3 398	とうふ はんぺん たまご ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな トマト えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま なたねあぶら
22 水	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ワンタンスープ ヨーグルトあえ	573 25.4 336	ぶたにく ぎよふん ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん チンゲンさい キャベツ たまねぎ もやし なまししいたけ パイン みかん パナナ レーズン	パン ちゅうかめん てんかす ワンタン さとう なたねあぶら
23 木	しろごはん ぎゅうにゅう いり豆腐 いそのかあえ さつまいものみそしる	671 29.6 433	とうふ ぶたひきにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ もやし なまししいたけ	こめ さとう さつまいも ごまあぶら
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう サケのしおやき たくあんあえ すいとん	557 26.9 316	サケ ぎゅうにゅう ひらてん まるてん うずらたまご ロースハム あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし たくあん だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎこ こめこ
27 月	しろごはん ぎゅうにゅう おでんぶうに キャベツのごまサラダ しらたまだんごじる	635 24.4 378	ぎゅうにゅう とらふろ ロースハム あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう しらたまもち ごまあぶら ごま
28 火	たくあんチャーハン ぎゅうにゅう チャプチェ たまごスープ みかん	623 26.6 358	ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たくあん しょうが たまねぎ みかん	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま
29 水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とうふハンバーグ そえやさい トマトスープ	558 26.9 305	とうふ うしひきにく ぶたひきにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	パン ジャム パンこ じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふステーキどん アーモンドあえ はくさいのみそしる	689 26.0 536	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん にんにく キャベツ はくさい たまねぎ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう なたねあぶら ごま アーモンド
31 金	しろごはん ぎゅうにゅう ミートボールとはくさいのうまに あつあげのみそしる ヨーグルト	698 28.8 474	(ミートボール) あつあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しろねぎ なまししいたけ しょうが	こめ でんぶん ごまあぶら

大崎上島 給食 統一メニュー (レシピは、裏面参照)

◎日本各地の行事食(広島県尾道市) 1月17日(金)に、「賀日あえ」を紹介します。

焼き穴子とほうれん草のあえ物で、正月などのお祝いの日におもてなし料理として出される行事食です。

