

令和3年1月予定献立表

あけましておめでとございます。本年もよろしくお願いたします。

給食室でも子どもたちの為に、食生活の面からサポートできるようにがんばります。

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
4	月	松風焼 なます 黒豆 お祝いすまし汁 ダイスゼリー	ごはん		
		♪栗さんどん りんごキャラメルケーキ 牛乳			
5	火	ベストサンドフライ じゃが芋とピーマンのきんぴら もやしとコーンのスープ 果物 (バナナ)	ごはん		ベストサンドフライは、ソーセージでチーズをサンドしたフライです。
		♪チヂミ 牛乳			
6	水	ぶり大根 厚焼き玉子 白菜と豆腐の味噌汁 果物 (りんご)	ごはん	チキンナゲット	ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。
		♪マドレーヌ 牛乳		お菓子	
7	木	年明けうどん 人参のかき揚げ 七草がゆ 果物 (バナナ)	麺		「セリ・ナスナゴギョウ・ハコベラ ホトケノザ スズナ・スズシロ」これぞ七草
		♪カクテルゼリーフルーツ			
8	金	たらのタルタルグラタン 春雨とみかんの酢の物 貝たくさん入り味噌汁 果物 (りんご)	セルフおにぎり	卵抜き	たらを漢字で書くと「鱧」です。たらの旬は冬で、1~2月が最も味のよい季節です。
		おやつ プリン		ヨーグルト	
9	土	ハンバーグ 春巻き 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん		
		おやつ ホットケーキ 麦茶			
12	火	グラシュー (牛肉のパプリカ煮込み) チェコ風ポテトサラダ 果物 (黄桃)	ごはん	卵抜き	世界の料理「チェコ」
		おやつ ゴール 牛乳		お菓子	
13	水	大塚にんじん飯 アンサンブルエッグ ツナのおかか和え 生揚げの味噌汁 果物 (りんご)	ごはん	煮魚	大塚人参は「のっぴい」と呼ばれるきめが細かい土で作られる人参です。濃い鮮紅色で独特の風味と甘さがあります。
		おやつ ♪さつま芋の揚げまんじゅう 牛乳			
14	木	国産ぶりフライ ほうれん草の胡麻和え おすいとん 果物 (菊花みかん)			小正月に小豆粥を食べると「一年間の邪気を祓い、万病を除く」と言われています。
		おやつ ♪小豆粥 麦茶			
15	金	豚肉とピーマンの味噌炒め ひじき入りビーンズサラダ 豆乳汁 果物 (バナナ)	ごはん		「ピーマン」はフランス語の「pimento (ピマン) = トウガラシ」が由来とされています。
		おやつ ヨーグルト			
16	土	グラタンコロッケ しゅうまい 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん		
		おやつ ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	卵アレルギー	備考
18	月 ☺	ターメリックライスクリームソースかけ かぼちゃのビタミンサラダ トマトの田舎スープ 果物(りんご)	ごはん		ターメリックは「ウコン」のことで、カレールーなどに使用されています。
おやつ		♪ぼっぼ焼き 麦茶			
19	火	焼き餃子 かんぴょうの卵とし おきりこみ 果物(いちご)	ごはん	卵抜き	郷土料理 「栃木県」
おやつ		♪芋ちゃのこ 麦茶			
20	水 ☺	みたらしごまチキン マカロニのトマト煮 味噌スープ 果物(バナナ)	ごはん		ボンテケージョはブラジルで生み出されたパンの1種です。名前はポルトガル語で「チーズパン」の意味があります。
おやつ		♪チーズのボンテケージョ 牛乳			
21	木 ☺	バサの焼き浸し 鶏と揚げじゃが芋の煮物 なめこのわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		「鱈」の語源は「小歯」で歯が非常に細かいためという説があります。
おやつ		ベルギーワッフル 牛乳		お菓子	
22	金 ☺	カレーライス キャベツのツナレーズンサラダ クラッシュゼリー	ごはん		全国カレーライスの日
おやつ		♪ヨーグルト			
23	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ゼリー			
25	月 ☺	豆腐とグリーンピースのチキンナゲット ナポリタン風切り干し大根 コーンクリームスープ 果物(オレンジ)	ごはん		グリーンピースは、タンパク質やビタミンA、B1、Cが多く、食物繊維も含まれています。
おやつ		せんべい 牛乳			
26	火 ☺	鶏そぼろ丼 南瓜とおからのホットサラダ 豚肉と青梗菜の中華スープ 果物(バナナ)	ごはん		おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
おやつ		♪じゃこのりトースト 麦茶			
27	水 ☺	鶏肉と野菜の握り揚げ 納豆和え 白菜と豚肉の味噌汁 果物(菊花みかん)	ごはん		白菜は霜が降りると、自分を守るために養分のデンプンを糖に変えていきます。だから、霜にあたった白菜は美味しいです。
おやつ		♪おかず蒸しパン 牛乳		ミックス粉成分確認	
28	木 ☺	赤飯 鮭とじゃが芋のホイル焼き 人参サラダ きのこ豆腐のすまし汁 果物(いちご)	ごはん		お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶			
29	金	ひじき入り卵焼き インゲンとカリフラワーの胡麻きな粉和え ぼくとママのクリームシチュー 果物(りんご)	ごはん	チキンナゲット	BookdeLunch 「ぼくのシチュー ママのシチュー」
おやつ		ゼリー			
30	土	チーズサンドはんぺん 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		プリン			



☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。
フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)