

2021年 1月給食献立表



南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料			
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える	
1	金	元旦(お休み)				
2	土	休日(お休み)				
4	月	休日(お休み)				
5	火	野菜ラーメン 肉団子と添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺	玉葱 人参 キャベツ 玉葱 ブロccoli バナナ	
6	水	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 麩のすまし汁	鮭 卵 厚揚げ	米 麩	海苔 葱 大根 人参 いんげん えのき 椎茸 ほうれん草	
7	木	親子丼 中華風春雨サラダ きのこの味噌汁	鶏肉 卵 ハム	米 春雨	玉葱 人参 葱 胡瓜 人参 えのき 椎茸 玉葱 小松菜	
8	金	カレーライス シーチキンサラダ 果物	牛肉 シーチキン	発芽玄米 ジャガ芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 みかん	
9	土	お弁当の日(給食はありません)				
11	月	成人の日(お休み)				
12	火	スタミナラーメン ししゃもの塩焼きと添え野菜 果物	豚肉 ししゃも	中華麺	玉葱 人参 ニラ ブロッコリー りんご	
13	水	十六穀米 おでん レバーの変わり揚げと添え野菜 ほうれん草の味噌汁 ご飯	豚肉 ちくわ レバー	米 十六穀米 蒟蒻	大根 人参 コーン ほうれん草 玉葱 人参	
14	木	ブリの照り焼きと梅和え 豆腐サラダ わかめのすまし汁	ぶり 豆腐 じゃこ	米	梅 小松菜 胡瓜 コーン わかめ 人参 ほうれん草	
15	金	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え えのきの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	ブロッコリー ほうれん草 人参 えのき 椎茸 玉葱 葱	
16	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	人参 キャベツ	
3~5歳はお弁当です。						
18	月	ハヤシライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	発芽玄米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム 胡瓜 人参 りんご	

冬

中国地方の郷土料理

日付	曜日	献立	材 料			
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える	
19	火	十六穀米 鯖の塩焼きとおかか和え 餃子と添え野菜 大根のすまし汁	鯖 かつお ミンチ	米 十六穀米	ほうれん草 ニラ 玉葱 ブロccoli 大根 人参 小松菜	
20	水	焼きそば 卵焼と添え野菜 白菜のスープ	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 白菜 玉葱 椎茸	
21	木	ご飯 筑前煮 レバーの香り揚げと添え野菜 玉葱の味噌汁	鶏肉 レバー	米 蒟蒻 胡麻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん コーン 玉葱 人参 小松菜	
22	金	赤飯 天ぷら 春雨サラダ キャベツのスープ	小豆 ささ身 ちくわ ハム	米 もち米 胡麻 春雨	南瓜 いんげん 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草	
23	土	お弁当の日(給食はありません)				
25	月	牛丼 わかめの酢の物 なめこの味噌汁	牛肉 卵	発芽玄米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 人参	
26	火	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン もやしのスープ	鮭 ベーコン チーズ	米 十六穀米 マカロニ	キャベツ 玉葱 コーン もやし 玉葱 人参 ほうれん草	
27	水	ご飯 マーボー豆腐 棒棒鶏 大根のスープ	豆腐 ミンチ ささ身	米 胡麻	玉葱 人参 椎茸 葱 胡瓜 人参 大根 玉葱 小松菜	
28	木	鯖のいり焼きと胡麻和え しゅうまいと添え野菜 ほうれん草のすまし汁	鯖 ミンチ	米 胡麻 しゅうまいの皮	いんげん 玉葱 コーン ほうれん草 人参 えのき	
29	金	生活発表会				
30	土	お弁当の日(給食はありません)				

今月のホームページの見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。