

2021年 1月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
18月	ごはん	鶏の焼玉葱ソース さつま芋サラダ たくあん みそ汁	鶏肉 玉葱 りんご さつま芋 ブロccoli 人参 豆乳 酢 ごま 大根 玉葱 人参 白菜	かわはぎの天ぷら 昆布 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 りんご
19火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 根菜サラダ オニオンスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 りんご ケチャップ じゃが芋 青のり れんこん かぶ ブロccoli 人参 玉葱 人参 ササミ かたくり粉	おにぎり たくあん くだもの 麦茶	米 きな粉 大根 みかん
20水	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 大根 人参 里芋 ごぼう れんこん しめじ 糸こんにゃく きゃべつ ほうれん草 人参 しらす 豆腐 玉葱 わかめ	ねじり棒 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 小麦粉 バター りんご
21木	ごはん	さんまのかわ焼風 煮もの 酢のもの みそ汁	さんま かたくり粉 高野豆腐 人参 昆布 きゃべつ 切り干し大根 人参 大根 チンゲン菜 ごぼう 長葱 人参 大根の葉	おからスコーン するめ くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 りんご
22金	ごはん	豚肉と厚揚げの みそ炒め おから和え/たくあん 白菜のスープ	豚小間肉 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン みそ ブロccoli けずり節 / 大根 白菜 玉葱 人参 えのき	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
23土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
25月	ごはん	ササミフライ きゃべつ/たくあん 煮もの みそ汁	ササミ パン粉 小麦粉 きゃべつ / 大根 ごぼう 人参 小女子 白菜 玉葱 人参 わかめ	ちぢみ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 水菜 人参 りんご
26火	ごはん	魚のみそ焼 じゃが芋のソテー おひたし 切り野菜のすまし汁	ホキのみそ じゃが芋 ピーマン 人参 きゃべつ ほうれん草 人参 大根 人参 しめじ 白滝 大根の葉	せんべい 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 チーズ 青のり ごま みかん
27水	大豆 ごはん	鶏の生姜焼き 酢のもの/たくあん みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ ごま 鶏肉 生姜 きゃべつ 人参 わかめ / 大根 ほうれん草 玉葱 人参 やきふ	ラスク かわはぎ くだもの 牛乳	食パンのみみ きな粉 りんご
28木	ごはん	豆腐のうま煮 ふかし芋/たくあん チンゲン菜のスープ	豆腐 豚小間肉 白菜 人参 長葱 白滝 さつま芋 / 大根 チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	
29金	ごはん	サバのおろしかけ きんぴら 磯香和え みそ汁	サバ 大根 れんこん 人参 ブロccoli 人参 焼のり きゃべつ 玉葱 人参 油あげ	黒ごまパン チーズ くだもの 牛乳	食パン 黒ごまペースト りんご
30土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご

※献立は変更になる場合があります。



朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

- 温かい食べ物や料理で体の中から温めよう
ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜を使ったみそ汁などで体を温めましょう。
- 肉、魚、卵などのたんぱく質をしっかりとろう
たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、体をじっくりと温める働きがあります。
- エネルギーを十分とろう
炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になり体を温めます。

⑤ 鶏れんこんだんご汁 肉だんごはたっぷりの野菜で体が温まる汁ものです!

- ＜材料 4人分＞
- ・鶏ひき肉 60g ・れんこん 30g ・かたくり粉 少々
 - ・白菜 2枚 ・人参 1本 ・長葱 1本 ・しめじ 1パック
 - ・煮干し 20g ・みそ 適量

- ＜作り方＞
1. 鍋に水1ℓと煮干しを入れて、10分間煮る。
 2. 野菜は食べやすい大きさに切り、1に入れる。
 3. れんこんをすりおろす。
 4. 鶏ひき肉と3とかたくり粉を混ぜて一口大に丸めて1に入れて煮て、みそで味をつける。

