

1月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金
4日 発芽玄米ごはん 鱈の黄金焼き 豆腐と海老のあんかけ お煮しめ 青菜のゆかり和え さつま芋のきなこかけ	5日 お正月メニュー 古代赤飯（ごま塩） ブリの竜田揚げ 伊達巻 紅白なます きんぴら煮 くだもの	6日 お正月メニュー 発芽玄米ごはん（ふりかけ） 手作りミートボール お煮しめ風筑前煮 茹でブロッコリー かぶの柚子漬け 黒豆煮	7日 七草がゆ 七草ごはん 鶏肉の竜田揚げおろしソース 衣笠煮 キャベツのじゃこ和え ひじきの中華炒め くだもの	8日 鏡開き きびごはん（ゆかり） 鱈のバジル焼き 厚揚げのそぼろ煮 野菜の薬味和え きのこの天ぷら 白玉団子のしるこ風
11日	12日 かんぴょうの日 麦ごはん（ひじき） 醤油麹唐揚げ かんぴょう入り玉子焼き 青菜のお浸し 味噌おでん風煮物 くだもの	13日 黒米ごはん（ゆかり） 小魚のフライ すき焼き風煮 ニラの和え物 大根の柚子味噌田楽 くだもの	14日 発芽玄米ごはん（わかめ） 魚のきのこあんかけ 回鍋肉風炒め ブロッコリーのおかか和え かぶのクリーム煮 くだもの	15日 小正月 雑穀ごはん（ごま塩） 松風焼き 海鮮かき揚げ 野菜のさっぱり漬け 蓮根の土佐煮 さつまいもきんとん
18日 麦ごはん（おかか） 鶏肉の柑橘ソース ニラと豚肉の玉子焼き 野菜のごまドレ和え 里芋のフライ くだもの	19日 きびごはん（わかめ） 揚げ餃子 赤魚と根菜の極旨煮 かぶのもみ漬け 春菊と油揚げのごま和え くだもの	20日 菜の花 雑穀ごはん（ひじき） 鮭のグラタン 車麩の卵とじ 菜の花のからし和え 春雨のチャプチェ風 大学芋	21日 黒米ごはん（ゆかり） いかのかりんと揚げ 豆腐の担々炒め 野菜の磯香和え ポテトのチーズ焼き くだもの	22日 カレーの日 発芽玄米ごはん（ふりかけ） ビーンズカレーコロック 厚揚げと豚バラのとろとろ煮 野菜の生姜和え 人参のきんぴら さつまいものオレンジ煮
25日 受験応援メニュー 黒米ごはん（わかめ） さばのごま味噌焼き 豆腐ナゲット ナムル じゃが芋のカレー炒め いりこのあめがらめ	26日 受験生応援メニュー 麦ごはん（桜エビ） ソースカツ 八宝菜 オニドレサラダ こんにゃくの甘辛煮 花豆煮	27日 受験生応援メニュー 発芽玄米ごはん（青菜ふりかけ） いかのチリソース 長芋と鶏肉の味噌バター キャベツのお浸し 切り昆布の煮物 伊予柑入りローケーキ	28日 リクエスト献立 雑穀ごはん（じゃこ） 油淋鶏 豆腐ステーキおかか醤油 野菜のごまもみ 切干大根煮 くだもの	29日 梅 きびごはん（おかか） 鱈の梅煮 豚肉のキムチ炒め 大根の中華漬け のり塩ポテト りんご入りドーナッツ

※くだものは、りんご、いちご、伊予柑等の柑橘類を予定しています。※国立学園小学校は学校規則により、甘いデザートは果物に変更になります。※マダレナカノッサ幼稚園は果物を含むデザートは幼稚園規則により無しになります。