

令和8年1月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
7(水)	始業式	
8(木)	ごはん 鶏天ぷら いか天ぷら 玉子焼き 鶏ごぼう煮 青菜白和え グレープフルーツ	412kcal
9(金)	ごはん 若鶏の照り焼き コーンフライ 甘えんどう 里芋そぼろ煮 茹でキャベツ 八宝菜 プリン	422kcal
12(月)	成人の日	
13(火)	ごはん バーコングラタン チキンナゲット 焼き芋 肉じゃが煮 人参サラダ ごま団子	435kcal
14(水)	〈お弁当の日〉	
15(木)	ごはん お好み焼き 韓国風ビビンバ たこウィンナー 大根フレーク煮 野菜ビーフンソテー 黄桃	416kcal
16(金)	ごはん 蟹玉中華あん 餃子フライ 人参甘煮 チンジャオロース 茹でもやし 菜の花おひたし オレンジ	428kcal
19(月)	ごはん 味噌おでん(里芋 野菜はんぺい 大根 コンニャク がんも) いかフライ かぼちゃサラダ みかん	391kcal
20(火)	ごはん 野菜焼そば ハムカツ 出し巻き玉子 筑前煮 大根青しそサラダ 大福餅	436kcal
21(水)	〈お弁当の日〉	
22(木)	ごはん 海老フライ(タルタルソース) ブロッコリー 人参ソテー 五目炒り豆腐 マカロニサラダ パイナップル	418kcal
23(金)	ごはん 豆腐バーグ(和風あん) 大根 信田巻き煮 茹でキャベツ 青菜玉子和え 卵の花 りんご	379kcal
26(月)	ごはん 若鶏の唐揚げ 回鍋肉 焼売 ブロッコリー コールスローサラダ パイナップル	428kcal
27(火)	誕生会 カレーライス とんかつ いちごゼリー	
28(水)	〈お弁当の日〉	
29(木)	ごはん ハンバーグトマトソース 出し巻き玉子 にこちゃんポテト ひじき五目煮 スパゲティー いんげん和風サラダ フルーツゼリー	422kcal
30(金)	ごはん ささみフライ ハムステーキ 薩摩芋素揚げ 肉じゃが煮 茹でもやし 牛蒡サラダ わらび餅	399Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

乾物は栄養が凝縮！切干大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

