



1月献立表



平成29年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
12 木	ご飯 根菜汁 鱈のチーズ焼き 白菜の甘酢和え みかん 麦茶	さくら テーズ ハム	米 豆芋 三温糖	黒布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり みかん	水 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
16 月	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉と大根の照り煮 ちくわのカレー天ぷら フルーツヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト	米 小切麹 油 薄力粉 片栗粉 三温糖	黒布 干しいたけ 小松菜 しめじ 大根 人参 りんご パイン缶 黄桃缶	水 ゆかり だし醤油 みりん風調味料 カレー粉 麦茶
19 木	食パン 冬野菜のスープ シエパースパイ キャベツとベーコンの塩炒め 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	食パン じゃが芋 油 薄力粉 パター	かぶ ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン	コンソメ 食塩 水 トマトケチャップ 料理酒 麦茶
23 月	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 ぶりの竜田揚げ 小松菜のお浸し 麦茶	しらす 味噌 木綿豆腐 ぶり かつお節	米 豆芋 油 ごま油 片栗粉	人参 しめじ 黒布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
26 木	マーボー豆腐丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ バナナ 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 三温糖 片栗粉 ビーフン ごま 油	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 干しいたけ きゅうり コーン バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 中華スープの素 食塩 穀物酢 だし醤油 麦茶
30 月	カレーうどん 味噌ドレッシング和え ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 竜揚げ 味噌	うどん 油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ 黒布 キャベツ 小松菜 コーン ぶどうジュース アガー	カレールー こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 食塩 水 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	447	16.4	12.9	112	1.4

《1月15日 メニューイメージ》
からっと揚がった竹輪天
よく噛んで食べましょうね！！



《1月23日 メニューイメージ》
大寒です、1年で最も寒い季節の頃です。
体を温める食材を使用します。



《1月19日 メニューイメージ》
シエパースパイ
じゃが芋をつぶして、挽肉の上に重ねて
焼いたイギリスの料理です。



《1月28日 メニューイメージ》
マーボー豆腐をご飯の上にかけて
丼としても食べてみてください。

