



1月 献立表



平成31年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	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	
9 水	豚丼 味噌汁 小松菜と人参の炒め物 りんご 麦茶	豚肉 味噌 ツナ	米 じゃが芋 油 ごま	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参 りんご	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
11 金	ご飯 コンソメスープ シェパードパイ 花野菜サラダ バナナ 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖 ごま油	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ パセリ カリフラワー ブロッコリー 人参 バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ だし醤油 麦茶
16 水	カレーうどん トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	鶏肉 油揚げ	うどん 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ コーン りんご	カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 トマトドレッシング 麦茶
18 金	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 千草焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みかん 麦茶	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ	米 里芋 ごま油 砂糖	人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリーンピース 小松菜 白菜 みかん	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21 月	麦ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら チーズ	米 押し麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 南瓜 きゅうり レーズン パセリ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
23 水	野菜パン コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの和え物 みかん 麦茶	鶏肉 牛乳 スkimミルク ツナ	野菜パン じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖 ごま油	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 小松菜 みかん	チキンスープの素 塩 水 だし醤油 麦茶
25 金	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ フルーツポンチ 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ りんご 黄桃缶 バナナ	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶
28 月	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご 麦茶	鶏肉	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり コーン りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
30 水	中華丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ バナナ 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 ごま 油	白菜 チンゲン菜 人参 干しいたけ きゅうり コーン バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 だし醤油 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 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	464	15.1	12.9	100	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア