



1月 献立表



平成29年

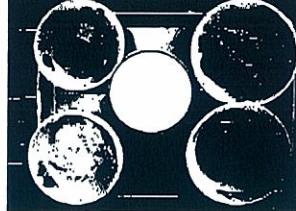
浄光寺幼稚園

日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		屋食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
12	木	ご飯 根菜汁 鶏のチーズ焼き 白菜の甘酢和え みかん 麦茶	さわら テーズ ハム	米 里芋 三温鮭	昆布 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 ちくわのカレー天ぶら 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 小切麺 油 薄力粉 片栗粉 三温鮭	昆布 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 みりん風味料 カレーパウチ 麦茶
19	木	食パン 各野菜のスープ シェバーズパイ キャベツとペーパンの塩炒め 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	食パン じゃが芋 油 薄力粉 バター	かぶ プロッコリー 人参 五ねぎ 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】人参としらすの塩ぜご飯 味噌けんちん汁 ぶりの高田揚げ 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 里芋 油 ごま油 片栗粉	人参 しめじ 昆布 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 ピ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 三温鮭 片栗粉 ピーフン 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 料連店 中華スープの素 食塩 食物酢 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 油揚げ 味噌	うどん 油 片栗粉 三温鮭 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 五ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン ぶどうジュース アガー	カレーレウ こいくちしょうゆ みりん風味料 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	1.00
幼児	平均量	447	16.4	12.9	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年でもっと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』
シェバーズパイ
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26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。

