



1月 献立表



令和3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	
13	水	ご飯 チキンカレー 春雨サラダ りんご 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶
15	金	お野菜パン 冬野菜のクリームスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉	かぶ 人参 小松菜 コーン 玉ねぎ ひじき ブロッコリー もやし オレンジ	ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
18	月	豚丼 味噌汁 納豆和え フルーツポンチ 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐 納豆	米 砂糖	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 白菜 人参 焼きのり ハイン缶 黄桃缶 りんご	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ コーン パセリ キャベツ もやし わかめ グレープフルーツ	水 塩 トマトドレッシング 麦茶
22	金	カレーうどん ブロッコリーの和風サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 ブロッコリー キャベツ りんごソース	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 だし醤油 麦茶
25	月	ミートソースバゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ みかん 麦茶	豚ひき肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ 人参 みかん	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
27	水	雑穀ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとれんこんの煮物 パナナ 麦茶	味噌 赤魚 高野豆腐	米 きび 黒米 砂糖 油	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 小松菜 しょうが ひじき れんこん さやいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
29	金	ゆかりご飯 すまし汁 具だくさん玉子焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	鶏卵 干しえび 高野豆腐 味噌	米 砂糖 油 ごま	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 万能ねぎ 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	437	15.9	11.8	108	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