



# 1月 献立表



令和5年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		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	
11	水	厚揚げのそぼろ味噌炒め丼 すまし汁 甘酢和え みかん 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌	米 油 砂糖 小切麩	玉ねぎ 昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり みかん	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
13	金	野菜パン 冬野菜のスープ ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ ひじき きゅうり オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
16	月	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 納豆和え チーズ 麦茶	味噌 さば 納豆 チーズ	米 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 しょうが 白菜 人参 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18	水	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ	米 里芋	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20	金	カレーうどん ポテトサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 きゅうり 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 麦茶
23	月	麦ご飯 コンソメスープ パンプキンオムレツ ブロッコリーとツナの和え物 りんご 麦茶	鶏卵 ベーコン かつおフレーク	米 押し麦 砂糖 無塩バター	えのき茸 コーン 小松菜 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
25	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 マーマレード	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ブロッコリー もやし コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
27	金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとれんごんの煮物 オレンジ 麦茶	味噌 木綿豆腐 赤魚 高野豆腐	米 砂糖 油	昆布 干しいたけ なめこ 長ねぎ しょうが ひじき れんこん 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
30	月	中華丼 わかめスープ 春雨の和え物 りんご 麦茶	豚肉 干しえび	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	人参 白菜 チンゲン菜 わかめ 長ねぎ コーン きゅうり りんご	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢 万能つゆ 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	436	15.3	12.6	100	1.1
平均量	415	16.1	12.2	111	1.2
乳	0	0	0	0	0
児	329	12.8	9.8	89	1

☆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。