

1月 献立表

平成30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	カや体温のものになる	体の調子を整える	
10	水	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんごポンチ 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 コーン わかめ りんご バイン缶 黄桃缶	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶
12	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 花野菜サラダ バナナ 麦茶	豚肉 ロースハム	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 えのき茸 カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン バナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
15	月	玄米入りご飯 根菜汁 さばの磯辺焼き 白菜の甘酢和え みかん 麦茶	さば	米 玄米 里芋 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ 焼きのり ほうれん草 白菜 きゅうり みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
17	水	野菜パン 冬野菜のスープ シェパードパイ 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	野菜パン じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター	かぶ ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 料理酒 麦茶
19	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 小松菜のお浸し りんご 麦茶	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 かつお節	米 里芋 油 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 もやし りんご	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22	月	ホットドック クリームシチュー 大根とツナの和え物 オレンジ 麦茶	ウインナー 鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	丸パン じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 オレンジ	トマトケチャップ ホワイトルウ 水 だし醤油 麦茶
24	水	ご飯 味噌汁 チキンカツレツ キャベツとりんごの人参ドレッシングかけ 麦茶	味噌 鶏肉	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ りんご きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
26	金	ご飯 味噌汁 さつまいも入り肉団子 ひじきと切り干し大根の煮物 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 さつまいも パン粉	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
29	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 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン ぶどうジュース アガー	カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
31	水	麦ご飯 味噌汁 豆腐ステーキきのこのあんかけ 大根とささ身のサラダ みかん 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 押し麦 里芋 薄力粉 油 無塩バター 片栗粉 パンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 きゅうり 焼きのり みかん	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶