



1月 献立表



令和4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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
12 水	ゆかりご飯 根菜汁 鶏肉の板つくね キャベツのなめたけ和え チーズ 麦茶	味噌 鶏肉 高野豆腐 チーズ	米 里芋 油 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ ごぼう 人参 大根 万能ねぎ 小松菜 キャベツ なめ茸 チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
14 金	お野菜パン 冬野菜のクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	鶏肉 スkimミルク 牛乳	野菜パン 油	かぶ 人参 小松菜 ブロッコリー もやし コーン みかん	シチュールウ 水 人参ドレッシング 麦茶
17 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが 切干大根 コーン 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
19 水	雑穀ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 白菜のごま和え パナナ 麦茶	味噌 さば	米 きび 黒米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ いら なめこ しょうが 白菜 チンゲン菜 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
21 金	【きく組 うどん作り】カレーうどん ブロッコリーとベーコンの炒め物 ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ベーコン ヨーグルト skimミルク	うどん 片栗粉 油 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 チキンスープの素 麦茶
24 月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜とツナの和え物 オレンジ 麦茶	鶏肉 ツナ	米 片栗粉 油	玉ねぎ コーン パセリ しょうが 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
26 水	マーボー豆腐丼 オニオンスープ 春雨の中華和え チーズ 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
28 金	ご飯 かき玉汁 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ りんご 麦茶	鶏卵 鶏肉	米 片栗粉 マーマレード 油 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ 人参 コーン りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
31 月	ハヤシライス 春雨サラダ ぶどうゼリー 麦茶	豚肉	米 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ わかめ コーン ぶどうジュース アガー	水 ハヤシルウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

乳児	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	432	15.1	12.5	100	1.2
平均量	413	14.5	11.8	106	1.4

☆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