



1月 献立表



令和6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	
10 水	ご飯 ツナカレー ひじき入り人参ドレッシングサラダ 青りんごゼリー 麦茶	かつおフレーク	米 じゃが芋 油 青りんごゼリー	玉ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー もやし コーン	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
12 金	ふりかけご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます みかん 麦茶	ふりかけかつお 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
15 月	ホイコーロー丼 かき玉汁 ピーフンと野菜のサラダ りんご 麦茶	豚肉 味噌 鶏卵	米 油 砂糖 片栗粉 ピーフン ごま	キャベツ ピーマン 人参 しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ 昆布 きゅうり りんご	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
17 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 ひじきとれんこんの煮物 みかん 麦茶	しらす 油揚げ 味噌 鶏肉	米 里芋 油	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 ひじき れんこん 切干大根 小松菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
19 金	カレーうどん 青のりペイクドポテト バナナ 麦茶	豚肉	うどん 片栗粉 フライドポテト	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース 昆布 青のり バナナ	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 麦茶
22 月	ご飯 味噌汁 たらん唐揚げ 納豆和え チーズ 麦茶	味噌 たら 納豆 チーズ	米 さつま芋 片栗粉 油	干しいたけ キャベツ えのき茸 昆布 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
24 水	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ みかん 麦茶	鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油 砂糖	小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
26 金	玄米入りご飯 冬野菜のスープ しらすの玉子とし ほうれん草の炒め物 りんご 麦茶	しらす 鶏卵	米 玄米 油	人参 かぶ 白菜 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン りんご	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 麦茶
29 月	豚丼 味噌汁 チーズ入りマカロニサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ	米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ えのき茸 昆布 キャベツ 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
31 水	麦ご飯 味噌汁 ぶり大根 かぼちゃサラダ りんご 麦茶	味噌 ぶり ロースハム	米 押し麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 南瓜 人参 グリンピース りんご	水 万能つゆ 料理酒 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 432	15.1	12	100	1.2
幼児	平均量 429	15.4	12.2	101	1.3
乳児	目標量				
乳児	平均量 347	12.3	9.7	80	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。