



1月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2021年



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
5	火	年明けうどん 里芋の煮物 餃子 食べる小魚(ごま含む)	油揚げ/餃子 食べる小魚	うどん・花麩/里芋 砂糖/油	ほうれんそう・人参・椎茸	だし・醤油・みりん
6	水	ハンバーグ ポイルドブロッコリー フライドポテト ごはん コンソメスープ 黄桃缶	ハンバーグ/わかめ	油/じゃが芋/米	ブロッコリー/椎茸/黄桃缶	ケチャップ・ソース・塩 コンソメ
7	木	白身魚フライ 野菜炒め ごはん えのきと油揚げのみそ汁 リンゴ	白身フライ/油揚げ・みそ	油/米	キャベツ・玉葱・人参・コーン えのき/りんご	塩・こしょう・だし
8	金	鶏の照り焼き ひじきの煮付け ごはん わかめと貝割れのお吸い物 パイン缶	鶏肉/ひじき・油揚げ わかめ	砂糖・油/米	人参・グリーンピース/貝割れ パイン缶	醤油・みりん・だし
12	火	雑煮 エビフライ だし巻き玉子 菜めしごはん 根菜煮 キャンディチーズ	カニカマ/えびフライ だし巻きたまご キャンディチーズ	白玉団子/油/米/砂糖	小松菜/菜めしの素/ごぼう 蓮根・人参・蒟蒻	だし・醤油・みりん
13	水	鶏と大根の煮込み 法蓮草とキャベツの胡麻よごし ごはん 巻き麩と貝割れのお吸い物 いよかん	鶏肉/油揚げ	油・砂糖/すりごま/米 巻き麩	大根・人参・インゲン・糸蒟蒻 ほうれん草・キャベツ/貝割れ いよかん	だし・醤油・みりん
14	木	三色丼 ちくわの磯部揚げ 浅漬け かぶと油揚げのみそ汁 パイナップル	鶏肉・卵/ちくわ あおのり粉/油揚げ・みそ	米・砂糖・油/小麦粉	青菜/胡瓜・人参/かぶ パイナップル	みりん・醤油・塩・だし
15	金	カレーライス(麦ごはん) ポイルドウインナー 大根とわかめのマリネ みかん	豚肉/ウインナー/わかめ	米・麦・油・じゃが芋 カレールーウ/砂糖	玉葱・人参/大根・黄パプリカ みかん	酢・塩・こしょう
18	月	ゆかりごはん サバの味噌煮 切干大根の炒め煮 花麩と若布のお吸い物 パイン缶	鯖・みそ/油揚げ/わかめ	米/砂糖/花麩	ゆかりの素/しょうが/切干大根 人参・グリーンピース/パイン缶	みりん・醤油・だし
19	火	お野菜たっぷりソース焼きそば ミンチカツ スティック胡瓜 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/メンチカツ 食べる小魚	焼きそば・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン・木耳/胡瓜	ソース・ケチャップ
20	水	鶏の治部煮風 加賀野菜・五郎島金時の焼き芋 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	鶏肉/油揚げ・みそ	砂糖・片栗粉/さつま芋/米	青菜・人参・しめじ/白菜 みかん	だし・醤油・みりん
21	木	カラフル麻婆飯 大豆ミートのから揚げ おかかブロッコリー いちご寒天	米・発芽玄米・木綿豆腐・豆ブラス・ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・みりん・砂糖・ごま油・片栗粉・醤油・にんにく・しょうが	大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油	ブロッコリー・花かつお・醤油/いちごジャム・粉寒天・砂糖	
22	金	さつま芋のクリームシチュー カリフラワーとパプリカのソテー ごはん リンゴ	豚肉・牛乳/鶏肉	さつま芋・油・シチュールーウ 米	玉葱・人参・グリーンピース カリフラワー・赤パプリカ 黄パプリカ/りんご	塩・こしょう
25	月	チーズinハンバーグ ハッシュドポテト インゲンとコーンのソテー ごはん 麩と玉葱のみそ汁 パイン缶	チーズinハンバーグ みそ	油/じゃが芋/米/麩	インゲン・コーン/玉葱 パイン缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・だし・醤油
26	火	発芽玄米ごはん 鮭の塩焼き ひじき納豆 焼き大根 豆苗スープ オレンジ	米・発芽玄米/鮭・塩	ひじき・納豆・醤油・白ごま・ねぎ・砂糖・みりん/大根・醤油・砂糖・みりん・油	豆苗・わかめ・だし・醤油/オレンジ	
27	水	和風あんかけうどん 小松菜ともやしのお浸し 焼き芋 リンゴ	油揚げ/花かつお	うどん・片栗粉/さつま芋	玉葱・人参・ねぎ・しめじ 小松菜・もやし/りんご	だし・醤油・みりん
28	木	ポークシチュー 春巻き コールスロー ごはん キャンディチーズ	豚肉/春巻き キャンディチーズ	じゃが芋・油 ブラウンシチュールーウ/米	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜・コーン	手作りドレッシング
29	金	鶏のから揚げ コンソメキャベツ ごはん わかめともやしのスープ リンゴケーキ	鶏肉/わかめ	片栗粉・油/米 ケーキミックス	しょうが・にんにく/キャベツ 人参/もやし/りんご	みりん・醤油・コンソメ・だし



材料等の都合により献立を変更することがございます。