



1月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年

日	曜	献立	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)	エネルギー
5	水	照り焼きハンバーグ フライドポテト インゲンとコーンのソテー ごはん オニオンスープ パイン缶	ハンバーグ	油・砂糖・片栗粉/じゃが芋 米	インゲン・コーン/玉葱・椎茸 パイン缶	醤油・みりん・塩・こしょう コンソメ	586
6	木	サワラの付け焼き 切干大根の炒め煮 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	さわら/ちくわ/油揚げ みそ/キャンディチーズ	油/砂糖/米	切干大根・人参・絹さや キャベツ	醤油・みりん・だし	478
7	金	発芽玄米ごはん 鮭の塩焼き ひじき納豆 麩と玉葱のみそ汁 リンゴ	米・発芽玄米/鮭・塩・油	ひじき・納豆・白ごま・醤油・砂糖・みりん	麩・玉葱・みそ・だし/りんご		383
11	火	黒豆ごはん ヒレカツ だし巻き玉子 エビのせお煮しめ 食べる小魚(ごま含む) 揚げ餅 (※いちご組はプチゼリーを提供します。)	黒豆/ヒレカツ だし巻きたまご/むきえび 食べる小魚/プチゼリー	米/油/里芋・砂糖/もち	ごぼう・蓮根・人参・糸蒟蒻 椎茸・インゲン	塩・醤油・だし	647
12	水	焼き肉 もやしの甘酢和え ごはん 冬瓜と油揚げのみそ汁 パイン缶	豚肉/油揚げ・みそ	油・砂糖/いりごま/米	にんにく・しょうが・玉葱 ピーマン/もやし/冬瓜/パイン缶	醤油・みりん・塩 こしょう・酢・だし	434
13	木	三色丼 白身魚フライ 白菜のお浸し 里芋と若布のみそ汁 白桃缶	鶏肉・卵/白身魚フライ 花かつお/わかめ・みそ	米・砂糖・油/里芋	小松菜・しょうが/白菜・人参 白桃缶	醤油・みりん・だし	536
14	金	カレーライス チキンナゲット コールスロー リンゴ	豚肉/チキンナゲット	米・じゃが芋・油 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/りんご	手作りドレッシング	608
17	月	ハッシュドポーク ポイルドウインナー キャベツのフレンチサラダ キャンディチーズ	豚肉/ウインナー キャンディチーズ	米・油 ブラウンシチュールー	玉葱・椎茸・グリーンピース キャベツ・胡瓜・赤パプリカ	7大アレルギー不使用 フレンチドレッシング	542
18	火	南瓜のほうとう風うどん 鶏の照り焼き ごま若布 パナナ	豚肉・油揚げ・みそ/鶏肉 わかめ	うどん・油・ごま油/砂糖 いりごま	南瓜・大根・椎茸・人参・ねぎ パナナ	だし・醤油・みりん	458
19	水	自分でまきまき! 手巻き寿司 (焼きのり、ウインナー・ツナとコーンマヨ・胡瓜) (※いちご組はちらし寿司での提供になります。) 焼き芋 お野菜たっぷり豚汁 リンゴ	ウインナー・ツナ缶 焼き海苔・きざみのり 豚肉・油揚げ・みそ	米・砂糖/さつまい	コーン・胡瓜/大根・人参・ごぼう 糸蒟蒻・ねぎ/りんご	酢・塩・マヨドレ・だし	498
20	木	鶏のから揚げ 野菜炒め ごはん 南瓜と若布のみそ汁 白桃缶	鶏肉/わかめ・みそ	片栗粉・油/米	しょうが・にんにく/キャベツ 赤パプリカ・しめじ・南瓜 白桃缶	みりん・醤油・塩 こしょう・だし	514
21	金	バターロールパン 肉じゃがコロッケ 春雨サラダ 牛乳 みかん	肉じゃがコロッケ/ツナ缶 牛乳	ロールパン/油/春雨	キャベツ・胡瓜・人参・玉葱 コーン/みかん	マヨドレ	416
24	月	チキンカツ ひじきの炒め煮 ごはん かき玉汁 黄桃缶	チキンカツ/ひじき・油揚げ 卵	油/砂糖/米/片栗粉	人参・インゲン/貝割れ/黄桃缶	醤油・みりん・だし	526
25	火	お野菜たっぷり味噌ラーメン 中華まん 蓮根チップス リンゴ	豚肉	ラーメン/中華まんじゅう 油	もやし・白菜・玉葱・人参・にら 蓮根/りんご	味噌ラーメンスープの素 塩	422
26	水	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ 具沢山のスパゲティサラダ 切干大根と若布のみそ汁 パイン缶	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油	スパゲティ・ツナ缶・キャベツ・胡瓜・玉葱・コーン・人参・マヨドレ	切干大根・わかめ・みそ・だし/パイン缶		453
27	木	肉じゃが 揚げ餃子 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/餃子/油揚げ・みそ 食べる小魚	じゃが芋・油・砂糖/米	玉葱・人参・糸蒟蒻・絹さや キャベツ	醤油・みりん・だし	565
28	金	ブリのコロコロ竜田揚げ 白菜の胡麻よごし さつまいの甘煮 ごはん 冬のけんちん汁 いよかん	ブリ/木綿豆腐	片栗粉・油/すりごま・砂糖 さつまい/米/里芋・ごま油	しょうが/白菜・えのき/大根 人参・ごぼう・蓮根/いよかん	醤油・みりん・だし	416
31	月	チーズinハンバーグ スチームドブロッコリー 人参グラッセ ごはん ABCスープ フルーツonカステラケーキ	チーズinハンバーグ ウインナー ホイップクリーム	油/砂糖/米/マカロニ カステラ	ブロッコリー/人参/玉葱 パセリ粉/パイン缶 チェリー缶	ケチャップ・ソース 塩・こしょう・コンソメ	613

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願い致します。
 一日平均給与量 エネルギー:504kcal 脂質:17.5g たんぱく質:15g 炭水化物:75.1g 食塩相当量:1.8g