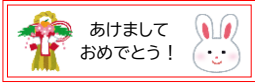
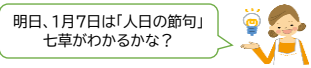
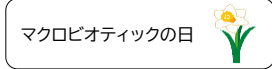


2023年



1月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



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 木	年明けうどん 照り焼きハンバーグ 里芋のみそかけ イチゴゼリー 	鶏肉・油揚げ ハンバーグ みそ/いちごゼリー	うどん/油・砂糖 里芋	玉葱・人参・ねぎ 椎茸	醤油・みりん・だし	408
6 金	七草菜めし チキンカツ スパゲティサラダ 大根と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む) 	チキンカツ 油揚げ・みそ 食べる小魚	米/油/スパゲティ	七草・菜めしの素 キャベツ・胡瓜・玉葱 コーン/大根	ケチャップ・ソース マヨドレ・だし	533
10 火	ポークジンジャー 磯煮 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 黄桃缶	豚肉/ひじき・ちくわ 油揚げ・みそ	油・砂糖/米	しょうが・にんにく 玉葱・椎茸・人参 インゲン/白菜 黄桃缶	醤油・みりん・だし	456
11 水	鶏の西京焼き 花野菜のマヨ炒め ごはん きのこと汁 オレンジ	鶏肉・みそ/油揚げ	砂糖・油/米	ブロッコリー・カリフラワー 赤パプリカ・黄パプリカ コーン・しめじ・えのき 椎茸・ねぎ/オレンジ	みりん・マヨドレ 塩・こしょう・醤油 だし	499
12 木	黒豆とさつま芋のごはん 白身魚の照り焼き 野菜のごまよごし 花麩と貝割れのお吸い物 パイン缶	黒豆/白身魚	米・さつま芋/油 すりごま・砂糖 花麩	青菜・切干大根・人参 貝割れ/パイン缶	塩・醤油・みりん だし	391
13 金	カレーライス チキンナゲット コールスロー キャンディチーズ	豚肉/チキンナゲット キャンディチーズ	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン	7大アレルギー不使用 フレンチドレッシング	628
16 月	岡山デミカツ丼 マカロニサラダ 切干大根と若布のみそ汁 プチゼリー 	トンカツ/わかめ みそ/プチゼリー	米・油・砂糖 マカロニ	キャベツ・グリーンピース 玉葱・胡瓜・コーン 人参/切干大根	ケチャップ・ソース 醤油・マヨドレ・だし	485
17 火	白身魚フライ キャベツとトマトのゆかり和え ごはん 麩と玉葱のお吸い物 みかん	白身魚フライ 油揚げ	油/米/麩	キャベツ・トマト ゆかりの素/玉葱 みかん	醤油・だし	430
18 水	松風焼き 小松菜ともやしのお浸し ごはん えのきと豆苗のみそ汁 リンゴ 	鶏肉・木綿豆腐 みそ/花かつお	パン粉・砂糖 いりごま・油/米	玉葱・人参/小松菜 もやし/えのき・豆苗 りんご	醤油・だし	438
19 木	豚皿 白菜と人参の塩昆布和え ごはん 南瓜と若布のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/塩昆布 わかめ・みそ 食べる小魚	油・砂糖/米	しょうが・玉葱・糸蒟蒻 しめじ・椎茸/白菜 人参/南瓜	醤油・みりん・だし	443
20 金	バターロールパン メンチカツ ツナとキャベツと胡瓜のサラダ 牛乳 オレンジ	メンチカツ/ツナ缶 牛乳	ロールパン/油	キャベツ・胡瓜 赤パプリカ・黄パプリカ オレンジ	7大アレルギー不使用 ゴマドレッシング	473
23 月	回鍋肉 春巻き ごはん 椎茸とねぎのスープ キャンディチーズ	豚肉・みそ/春巻き キャンディチーズ	砂糖・ごま油/油 米	しょうが・にんにく キャベツ・玉葱 ピーマン・人参・椎茸 ねぎ	醤油・みりん・中華味	444
24 火	タラの彩り野菜あんかけ 大根と小松菜のゴママヨ ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 みかん 	タラ/油揚げ・みそ	片栗粉/すりごま/米	水菜・えのき・人参 ねぎ・赤パプリカ/大根 小松菜/キャベツ みかん	醤油・みりん・塩 だし・マヨドレ	375
25 水	お野菜たっぷり豚骨ラーメン ウインナー入りおでん(ウインナー、厚揚げ、大根) バナナ	鶏肉/ウインナー 厚揚げ	ラーメン/砂糖	もやし・キャベツ 人参・コーン・椎茸 大根/バナナ	豚骨ラーメンの素 醤油・みりん・だし	374
26 木	鶏の鍋照り焼き スティック胡瓜の浅漬け さつま芋の甘煮 ごはん 具沢山のみそ汁 黄桃缶	鶏肉/わかめ・みそ	砂糖・片栗粉・油 いりごま/さつま芋 米	胡瓜/大根・白菜 しめじ・人参/黄桃缶	醤油・みりん・塩 だし	517
27 金	煮込みハンバーグ 三色ナムル ごはん 手まり麩と青菜のお吸い物 ホイップon干し柿のケーキ 	ハンバーグ ホイップクリーム	油/白ごま・ごま油 米/手まり麩 ケーキミックス	玉葱・もやし・人参 ピーマン/青菜 干し柿	ケチャップ・ソース 塩・こしょう・醤油 だし	595
30 月	肉じゃがコロツケ 切干大根の炒め煮 ごはん 青菜と油揚げのみそ汁 プチゼリー	肉じゃがコロツケ ちくわ/油揚げ みそ/プチゼリー	油/砂糖/米	切干大根・人参 インゲン/青菜	醤油・だし・みりん	486
31 火	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ ほうれん草と白菜の納豆和え かぶと若布のみそ汁 食べる小魚(ごま含む) 	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・醤油・みりん・片栗粉・油 ほうれん草・白菜・納豆・醤油・みりん/かぶ・わかめ・だし 食べる小魚				412

材料等の都合により献立を変更することがございます。

一日平均給与量 エネルギー: 467kcal 脂質: 14.8g たんぱく質: 15.1g 炭水化物: 70.7g 食塩相当量: 1.8g