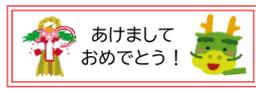


2024

1月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2024年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)	エネルギー
4	木	ハンバーグ丼 フライドポテト 切干大根と若布のみそ汁 ぶどうゼリー 	ハンバーグ わかめ・みそ ぶどうゼリー	米・油・砂糖 じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参 ねぎ/切干大根	醤油・みりん・塩 だし	619
5	金	菜めしごはん 牛肉コロッケ 華風和え 麩と玉葱のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	牛肉コロッケ ツナ缶/みそ 食べる小魚	米/油/春雨・砂糖 ごま油/麩	菜めしの素/キャベツ コーン・胡瓜・人参 玉葱	醤油・酢・だし	482
9	火	黒豆ごはん エビフライ 玉子焼き 筑前煮 花かまぼこのお吸い物 白桃缶	黒豆/えびフライ 厚焼きたまご 鶏肉/花かまぼこ	米/油/里芋・砂糖	ごぼう・人参・糸蒟蒻 インゲン/もち菜 白桃缶	塩・醤油・みりん だし	554
10	水	メンチカツ 具沢山のスパゲティサラダ ごはん 白菜と若布のみそ汁 キャンディチーズ	メンチカツ/ツナ缶 わかめ・みそ キャンディチーズ	油/スパゲティ/米	キャベツ・胡瓜・コーン 人参/白菜	マヨドレ・だし	575
11	木	揚げ餅 ソース焼きそば ふかし芋 豆苗と若布のスープ リンゴ	豚肉/わかめ	もち・油/焼きそば さつま芋	キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・木耳/豆苗 りんご	塩・ソース・醤油 だし	467
12	金	カレーライス ベビーチーズ コールスロー みかん	豚肉 ベビーチーズ	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/みかん	7大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング	549
15	月	親子丼 ひじきの炒め煮 里芋とねぎのみそ汁 プチゼリー	卵・鶏肉/ひじき 油揚げ/みそ プチゼリー	米・油・砂糖/里芋	玉葱・インゲン・椎茸 人参・グリーンピース ねぎ	醤油・みりん だし	499
16	火	チキンボールのケチャップ煮 野菜炒め ごはん 餃子スープ みかん	チキンボール 豚肉/餃子	油/米	玉葱・もやし・しめじ 人参・ピーマン/青菜 みかん	ケチャップ・塩 こしょう・中華味	455
17	水	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ めかぶ納豆 けんちん汁 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・みりん・醤油・片栗粉・油 納豆・めかぶわかめ・いりごま・醤油 木綿豆腐・大根・ごぼう・蓮根・人参・糸蒟蒻・ごま油・醤油・だし/食べる小魚				485
18	木	メバルと大根の煮付け 三色野菜のお浸し ごはん 豆腐と若布のみそ汁 リンゴ	メバル/花かつお 木綿豆腐・わかめ みそ	片栗粉・油・砂糖 米	しょうが・大根・人参 青菜・白菜 赤パプリカ/りんご	醤油・みりん だし	417
19	金	れんこんシャキシャキハンバーグ 人参グラッセ ベイクドポテト ごはん キャベツとコーンのスープ オレンジ	牛肉・豚肉・鶏肉	パン粉・油・砂糖 じゃが芋/米	蓮根・玉葱・人参 キャベツ・コーン オレンジ	塩・こしょう ケチャップ ソース・コンソメ	538
22	月	チキンカツ マカロニサラダ ごはん 青菜とえのきのみそ汁 パイン缶	チキンカツ/ちくわ みそ	油/マカロニ/米	キャベツ・胡瓜・人参 青菜・えのき/パイン缶	マヨドレ・だし	497
23	火	ツナと茸の和風スパゲティ フライドスイートポテト キャベツのスープ リンゴ	ツナ缶	スパゲティ・油 さつま芋	えのき・しめじ・椎茸 玉葱・青菜/キャベツ 人参・コーン りんご	塩・こしょう 醤油・みりん だし	402
24	水	気仙沼産かつおかつ 白菜のそぼろ煮 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	気仙沼産カツオカツ 鶏肉/油揚げ・みそ キャンディチーズ	油/砂糖/米	白菜・人参 グリーンピース/大根	醤油・みりん だし	454
25	木	バターロールパン クリームシチュー 白身魚フライ フレンチサラダ オレンジ	鶏肉・牛乳 白身魚フライ	ロールパン じゃが芋・油 シチュールウ	玉葱・人参 ブロッコリー・コーン キャベツ/オレンジ	7大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	440
26	金	焼肉 三色ナムル ごはん 若布スープ ホイップonリンゴのケーキ 	豚肉/わかめ ホイップクリーム	油・砂糖/白ごま ごま油/米 ケーキミックス	にんにく・しょうが 玉葱・ピーマン 赤パプリカ/もやし 胡瓜・人参/りんご	醤油・みりん・塩 こしょう・だし	533
29	月	回鍋肉 春巻き ごはん 春雨入り中華スープ プチゼリー	豚肉・みそ/春巻き わかめ プチゼリー	ごま油・砂糖/油 米/春雨	にんにく・キャベツ 玉葱・ピーマン/白菜 人参・にら	みりん・醤油 中華味	426
30	火	しっぽうどん ちくわの天ぷら 若布のごまみそ和え パイナップル 	鶏肉/ちくわ わかめ	うどん・里芋 小麦粉・油 いりごま	大根・人参・ねぎ 胡瓜/パイナップル	醤油・みりん だし	306
31	水	タラの照りマヨ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ごはん 具沢山ののみそ汁 いよかん 	タラ/油揚げ 木綿豆腐・みそ	油/砂糖/米	小松菜・白菜・人参 大根・椎茸・ねぎ いよかん	醤油・みりん マヨドレ・だし	416

材料等の都合により献立を変更することがございます。
 ※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。
 一日平均給与量 エネルギー:480kcal 脂質:15.3g たんぱく質:14.7g 炭水化物:73.0g 食塩相当量:1.7g