

1月 よていこんだてひょう



1月24日(金)は、年中さんの給食参観があります。おいそがしいとは思いますが、親子で楽しく食事をしていただけるように計画しましたので、参観をお願いします。持ち物のお願いですが、**お茶碗2個・小皿1枚・お箸1膳を当日ご持参下さい**。よろしくお願ひします。寒い季節には、大根・蕪・蓮根・牛蒡・里芋・人参や長ねぎなど土の中で育つ野菜が美味しくなります。身体を温め免疫力を高める働きもあるので、煮物やスープにしてみんなで美味しくいただきたいと思ひます。

月平均の栄養価 エネルギー 523Kcal 蛋白質 19.8g Ca 266mg 食塩相当 1.7g



2020年1月 幼稚園

※牛乳・お茶は、毎日つきます。

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおきくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきふせぐ	調味料
8	水	おせきはん やさいのうまに ミニフィッシュ ミニゼリー		あずき くらめ とりむね かつおぶし こんぶ こざかな ぎゅうにゅう	もちこめ こめ ざらめ くらこま なまふ こんにやく	だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお
9	木	ごはん ぶたにくとはくさいのすきに フルーツきんとん まめによるこぶ	ミニベイクドチーズケーキ	ぶたもも とうふ かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく ざらめ さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん まいたけ こまつな パイナップル ほしぶどう	しょうゆ みりん さけ しお
10	金	しらたまぜんざい はるさめサラダ みかん	バターコッペ	しろいふうせん あずき たまご ハム ぎゅうにゅう	しらたまだんご バターコッペ ざらめ はるさめ さんおんとう	キャベツ にんじん カリフラワー ほうれんそう みかん	こめす しろしょうゆ しお
14	火	しゃけわかめごはん あじつけのり かすじる りんご	ビスコ	しゃけわかめ あじつけのり ぶたばら とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さけかす さともめ りんご	だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	しろみそ さけ みりん
15	水	ルーローハン わかめスープ いちごヨーグルト	まるだいちせんべい	ぶたばら とうふ わかめ かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ しょうが ブロccoli パクチー 五香粉	オイスターソース しょうゆ みりん
16	木	ごもくラーメン くろまめに バナナ		とりこま にぼし くらめ ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん ざらめ バナナ	にんじん もやし ねぎ ちんげんさい はくさい	しょうゆ みりん とりがらすーぷ さけ
17	金	ツナごはん こうはくなます かんとうに おさつスティック	ロアヌバナナ	シーチキン とりもも はんぺん ちくわ うずらたまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さともめ こんにやく ざらめ	だいこん にんじん キャベツ きりほしだいこん れんこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ こめす しお
20	月	うめしらすごはん あじつけのり きりほしだいこんスープ こんにやくのゆずみそかけ	はちみつそらまめ	しらすぼし あじつけのり とりもも とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ざらめ ねぎ ほうれんそう ゆず	うめぼし きりほしだいこん にんじん もやし	しょうゆ みりん さけ しろみそ
21	火	マカロニいりミネストローネ ごぼうサラダ キャンディーチーズ	しょうコッペ	とりむね ハム かにかまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	しょうコッペ マカロニ じゃがいも オリーブオイル	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト	ケチャップ ソース コンソメ マヨネーズ(卵不使用)
22	水	きのこカレー ヨーグルトサラダ ミニフィッシュ	おかきもち	ぶたこま プレーンヨーグルト こざかな ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールトマト しめじ マッシュルーム	カレールー しお ソース
23	木	マーボーどうふどんぶり あずきかんでん バナナ	ワッフルサブレ	ぶたミンチ とうふ あかみそ あずき こなかんでん ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しゅんぎく	トウバンジャン さけ みりん
24	金	(年中さん献立) きのこおこわ みかん 白菜と豚ばら肉のスープ 金時豆煮	あじしらべ	とりもも ぶたばら とうふ かつおぶし こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	もちこめ こめ ざらめ ごぼう はくさい ねぎ こまつな みかん	まいたけ しめじ ほししいたけ にんじん	しょうゆ みりん さけ しお
24	金	(年長・少さん献立) マカロニいりクリームシチュー コロッケ みかん	しょうコッペ	とりむね コロッケ ぎゅうにゅう	しょうコッペ じゃがいも さつまいも マカロニ サラダあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース ホールコーン	シチューのもと(乳不使用) しお
27	月	ごはん ごもくきんぴら いなかじる ミニゼリー	げんじパイ	とりミンチ はんぺん かつおぶし こんぶ ぶたばら とうふ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら いとこんにやく	にんじん さきがきごぼう れんこん	しょうゆ みりん ミックスみそ さけ
28	火	しのだうどん さつまいものてんぷら みかん	ぼたぼたやき	とりこま あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	なまうどん さつまいも みかん	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ しお
29	水	ちゅうかはん ボイルウインナー チョコタフィ	ホームパイ	ぶたもも うずらたまご ウインナー だいず ココア ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん とりがらすーぷ さけ
30	木	エビピラフ ミニフィッシュ ちんげんさいスープ いちご	ほしたべよ	むきえび とりこま とうふ かつおぶし こんぶ こざかな ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル グリンピース	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン	コンソメパウダー しお しょうゆ みりん
31	金	はくさいとりだんごのスープ ポテトサラダ ヤクルト	チーズパン	とりミンチ とうふ ハム ぎゅうにゅう ヤクルト	チーズパン ばんこ じゃがいも	はくさい ねぎ もやし しゅんぎく ほうれんそう	コンソメパウダー しお マヨネーズ(卵不使用)

○ 都合により、献立を変更する場合があります。