



1月 献立表



平成31年

緑ヶ丘幼稚園給食室

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	主食	昼食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
10 木	ごはん	ごはん ポークカレー 野菜スティック ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 味噌	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
11 金	ごはん	麦ごはん 味噌汁 さわらのごま照り焼き 白菜のなめ茸和え みかん 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら	米 押し麦 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん	水 だし醤油 みりん 濃口醤油 料理酒 麦茶
15 火	ごはん	ごはん オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが キャベツ コーン きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 濃口醤油 料理酒 穀物酢
17 木	めん	あんかけうどん じゃが芋の味噌炒め パナナ 小魚 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ パナナ	塩 濃口醤油 水 みりん 料理酒 麦茶
18 金	ごはん	【大寒】わかめごはん 味噌けんちん汁 玉子焼き 大根とささ身のサラダ みかん 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	米 里芋 ごま油 砂糖 油 ごま	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ ごぼう 人参 小松菜 グリンピース 大根 きゅうり みかん	水 濃口醤油 みりん 料理酒 穀物酢 だし醤油 麦茶
21 月	ごはん	雑穀ごはん 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉	米 きび あわ 黒米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ 長ねぎ 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ オレンジ	水 だし醤油 みりん 料理酒 麦茶
22 火	パン	野菜パン 冬野菜のクリームスープ ミートローフ ポテトサラダ りんご 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	かぶ ブロccoli 人参 小松菜 玉ねぎ きゅうり りんご	シチュールウ 水 塩 トマトチャップ みりん 濃口醤油 人参ドレッシング 麦茶
24 木	ごはん	ごはん ポークカレー 野菜スティック ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 味噌	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
25 金	ごはん	麦ごはん 味噌汁 さわらのごま照り焼き 白菜のなめ茸和え みかん 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら	米 押し麦 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん	水 だし醤油 みりん 濃口醤油 料理酒 麦茶
28 月	ごはん	ごはん オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが キャベツ コーン きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 濃口醤油 料理酒 穀物酢
31 木	めん	あんかけうどん じゃが芋の味噌炒め パナナ 小魚 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ パナナ	塩 濃口醤油 水 みりん 料理酒 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	453	15.9	12.8	110	1.3