



1月 献立表



令和2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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
9 木	ごはん	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ フルーツポンチ 麦茶	ツナ	米 ジャが芋 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ コーン バナナ 黄桃缶 りんご	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶
10 金	ごはん	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 切干大根のサラダ みかん 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 みかん	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
14 火	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ コーン パセリ キャベツ 大根 わかめ オレンジ	水 塩 トマトドレッシング 麦茶
17 金	めん	スパゲティーナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ りんご 麦茶	ウインナー	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン コーン ダイズトマト 大根 えのき茸 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 人参 りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
20 月	ごはん	マーボー豆腐丼 中華スープ ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 コーン オレンジ	水 濃口醤油 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶
21 火	ごはん	ご飯 味噌汁 鮭フライ 白菜のなめ茸和え バナナ 麦茶	味噌 高野豆腐 鮭	米 薄力粉 バン粉 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 濃口醤油 麦茶
23 木	ごはん	ご飯 チキンカレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 ジャが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー りんごソース	水 カレールウ 麦茶
24 金	ごはん	ご飯 コンソメスープ ピザ風ミートローフ キャベツとしらすのサラダ オレンジ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ しらす 牛乳	米 ジャが芋 バン粉 油 砂糖	コーン ほうれん草 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 濃口醤油
27 月	ごはん	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き れんこんサラダ りんご 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 焼きのり れんこん 人参 白菜 りんご	水 濃口醤油 料理酒 みりん 塩 麦茶
30 木	めん	きのこの和風パスタ コンソメスープ 大根とツナの和え物 オレンジ 麦茶	豚肉 ツナ	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 焼きのり 白菜 コーン チンゲン菜 大根 小松菜 オレンジ	濃口醤油 みりん 塩 チキンスープの素 水 だし醤油 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	460	16	12.9	121	1.3