



2020年 1月度 段上幼稚園メニュー



<アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応方法) > *そばの入った食材は使用していません。

*ちくわ・ウインナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております

日	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
8	水	カレーライス 切干大根サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	牛肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参 切干大根・ぎょうり 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース 醤油・穀物酢・みりん 麦茶	絵皿 小皿 椀
10	金	サバの漬け焼 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん 根菜汁 フルーツ(みかん) 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦 こんにゃく	サバ 赤味噌・白味噌 牛乳・いりこ	生姜 白菜・いんげん・人参・塩昆布 ごぼう・大根・小松菜 みかん	醤油・みりん かつおだし 麦茶	絵皿 椀
14	火	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ロールパン かぼちゃ豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 はるさめ・油 ロールパン	ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト きゅうり・人参 かぼちゃ・ドライパセリ	ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ	絵皿 椀
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 春巻 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 野菜春巻・油 麩	高野豆腐・鶏ミンチ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・おろし生姜 グリーンピース・人参 ほうれん草・えのきだけ バナナ	醤油・酒・かつおだし かつおだし 麦茶	丼 小皿 椀
17	金	焼そば コーンコロケ スープ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	中華麺・油・片栗粉 コーンコロケ・油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・もやし 赤パプリカ・ピーマン ワカメ・大根 りんご	酒・中濃ソース・醤油 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
20	月	白身魚フライ ミックスサラダ 麦入りごはん トマトビーンズスープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	白身魚フライ 大豆 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ・トマト	フレンチドレッシング チキンコンソメ・ケチャップ・塩 麦茶	絵皿 椀
22	水	★洋風そぼろ寿司 ちくわとキャベツのサラダ かき玉汁 レモンケーキ 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 片栗粉 ●レモンケーキ(→ミニゼリー)	豚ミンチ ●ロースハム(→なし) ちくわ ●卵(→なし) 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参 きゅうり・コーン キャベツ・いんげん ほうれん草・もやし	穀物酢・塩・醤油 みりん・かつおだし 玉ねぎドレッシング かつおだし・醤油・塩 麦茶	絵皿 椀
24	金	ウインナーチーズオムレツ ブロッコリーとわかめのサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	●卵(→じゃが芋) 牛乳・ウインナー・チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ ブロッコリー・人参・ワカメ 小松菜・大根	塩・チキンコンソメ ケチャップ セミセバゆずしょうゆ チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
27	月	牛肉コロケ マカロニサラダ ロールパン コーンスープ 牛乳・いりこ	コロケ・油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) ロールパン	豆乳 牛乳・いりこ	人参・キャベツ・玉ねぎ クリームコーン コーン・ドライパセリ	塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
29	水	のっぺうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん・片栗粉 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・しいたけ・小松菜 あおさのり バナナ	かつおだし・昆布つゆ・塩 麦茶	丼 小皿
31	金	鶏のレモン醤油がらめ ひじき煮豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 麩	鶏肉 大豆・うす揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	レモン果汁 ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ りんご	塩・穀物酢・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 かつおだし 麦茶	絵皿 小皿 椀

★の日はお楽しみメニュー

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

平均栄養価	エネルギー479Kcal	タンパク質17.0g
	脂質15.9g	カルシウム205mg

