

平成 28 年 1 月 献立予定表

平成27年12月25日

城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
4	月	わかめごはん にゅうめん さつま芋のおかか煮	わかめ かつお節 チーズ 牛乳	砂糖 白米 さつまいも 白玉粉 にゅうめん	小ねぎ 玉ねぎ 人参	もちもち チーズパン	473
5	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え	魚 かつお節 チーズ スキムミルク	白米 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 油	キャベツ 人参 もやし	さつまいももち	332
6	水	ごはん 松風焼き 和風サラダ 牛乳	鶏肉 味噌 卵 のり 牛乳 スキムミルク わかめ	白米 砂糖 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	ごまクッキー	565
7	木	七草ごはん ねったくり 春雨スープ 郷土料理 始業式	ベーコン かつお節	白米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま ごま油 さつまいも	人参 白菜 小ねぎ	ふりかけおにぎり	552
8	金	スパゲティミートソース 野菜サラダ 牛乳	合挽肉 油揚げ	スパゲティ 油 ごま 砂糖 白米	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン トマト ピューレ きゅうり	のり巻きおにぎり	489
9	土	ドライカレー ポテトスープ	合挽肉	白米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン	お菓子	392
12	火	雑穀米 照り焼きチキン 温野菜 わかめスープ	鶏肉 わかめ	雑穀米 砂糖 ごま油 さつまいも 油	にんにく キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	さつま芋チップス	477
13	水	親子丼 牛乳 さつまいものナッツ和え	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	砂糖 油 白米 さつまいも ピーナッツ バター	玉ねぎ 人参 椎茸 長ねぎ しめじ えのき	きのこおにぎり	711
14	木	ごはん 魚のオーロラソース カムカムサラダ 牛乳	魚 スキムミルク 豆腐 きな粉 卵 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま 油 ごま ミックス粉 油	ケチャップ ごぼう きゅうり 人参	豆腐のふわふわ ドーナツ	592
15	金	たかなおにぎり タイピーエン 大学芋	かつお節 かまぼこ ひじき 豚肉 のり	白米 砂糖 はるさめ 油 さつまいも ごま	いんげん 高菜 椎茸 玉ねぎ きくらげ 竹の子 白菜 人参	ひじきおにぎり	658
16	土	ごはん 肉じゃが コンソメスープ	合挽肉	白米 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	お菓子	279
18	月	ごはん のっぺい汁 干し大根と人参の甘辛煮	油揚げ 卵 チーズ	白米 片栗粉 さといも 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	ごぼう 人参 干し大根 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン えのき	ピザ	361
19	火	ごはん 魚の照り焼き もぐもぐゴンポー 牛乳	魚 じゃこ ハム ツナ 牛乳	白米 砂糖 油 マヨネーズ	にんにく ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ	ツナマヨおにぎり	554
20	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜とワカメの甘酢和え さつまいもスープ	鶏肉 かつお節	白米 薄力粉 油 砂糖 さつまいも バター シリアル	にんにく しょうが 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	シリアルクッキー	545
21	木	チャンポン こんにゃくと人参の甘辛煮	豚肉 かまぼこ	中華めん 油 こんにゃく 砂糖 さつまいも ごま	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	大学芋	467
22	金	ごはん 野菜の旨煮 牛乳 薄焼き卵と春雨の甘酢和え	ワカメ 天ぷら 卵 かつお節 牛乳	白米 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま ごま油 油	人参 ごぼう 蓮根 きゅうり いんげん	ワカメおにぎり	555
23	土	ごはん クリームシチュー 野菜のピーナッツ和え	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	白米 マカロニ 油 砂糖 ピーナッツ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし	お菓子	424
25	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこ豆サラダ	豚肉 じゃこ 牛乳 大豆 スキムミルク 卵	白米 砂糖 ミックス粉	人参 キャベツ きゅうり	キャロットケーキ	426
26	火	ごはん 魚の磯辺揚げ 納豆和え 牛乳	魚 納豆 のり 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖 雑穀米	ほうれん草 キャベツ 人参	雑穀おにぎり	509
27	水	混ぜご飯 かき卵汁 ふかしもち	鶏肉 卵 わかめ	白米 砂糖 油 薄力粉 バター さつまいも	人参 竹の子 椎茸 ごぼう	おからスコーン	528
28	木	麦ごはん 鶏肉のピーナッツからめ 野菜のごま和え 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	白米 麦 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ピーナッツ ごま さつまいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし	チーズさつま芋 スティック	634
29	金	お弁当デー	かつお節	白米 砂糖		おかかおにぎり	170
30	土	牛肉丼 野菜の磯和え	牛肉 のり	砂糖 油 白米 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	お菓子	379

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。●献立及び材料は変更する場合があります。

