平成 28 年 2月 献立予定表

平成28年1月29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
1	月	じゃこご飯　春雨スープ じゃがいものカレー炒め	鶏肉　じゃこ ベーコン	白米　砂糖　油　春雨　薄力粉 ごま油　じゃがいも　片栗粉	人参　さやいんげん　干椎茸 白菜　小ねぎ　にら　玉ねぎ	ちぢみ	477
2	火	ごはん 鶏マヨ 野菜とワカメの甘酢和え　牛乳	鶏肉　ワカメ 牛乳　油揚げ	白米　薄力粉　片栗粉　油 マヨネーズ　砂糖　ごま	にんにく しょうが　人参　大根 玉ねぎ　ピーマン　きゅうり	のり巻きおにぎり	547
3	水	手巻き寿司　中華スープ 大豆きなこ　**節分会**	のり　卵　かにかま 大豆　きなこ	白米　砂糖　ごま油　油 片栗粉　マヨネーズ　ごま	キャベツ　白菜　人参　玉ねぎ 小ねぎ	ボールクッキー	462
4	木	ごはん 魚の和風マリネ 野菜のおかか和え　牛乳　**リズム**	魚　かつお節 牛乳	白米　砂糖　薄力粉 油　さつま芋	人参　玉ねぎ　ピーマン キャベツ　もやし	いももち	489
5	金	ごはん　タンドリーチキン 野菜のフレンチ和え オニオンスープ	鶏肉　ヨーグルト スキムミルク	白米　バター 砂糖　油	ケチャプ　玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　しめじ　えのき	きのこおにぎり	513
6	土	やきそば わかめスープ	豚肉　青のり ワカメ	中華めん　油 ごま油	人参　玉ねぎ　キャベツ	お菓子	242
8	月	ごはん　ツナと豆腐の卵とじ 野菜サラダ	ツナ缶　卵　木綿豆腐 スキムミルク	白米　砂糖　油　ごま 薄力粉　バター　ごま油	玉ねぎ　人参　長ネギ きゅうり　キャベツ	ごまクッキー	461
9	火	ごはん　　魚のパン粉焼き 大根の和風サラダ　　牛乳	魚　スキムミルク　おから 牛乳	白米　マヨネーズ パン粉　砂糖　片栗粉	大根　人参 きゅうり	もっちもちおから	564
10	水	煮込みうどん　デコポン こんにゃくと人参の甘辛煮	鶏挽肉　かまぼこ　豆腐 スキムミルク　卵　きな粉	うどん　こんにゃく 砂糖　ミックス粉　油	人参　玉ねぎ　キャベツ 干椎茸　小ねぎ　デコポン	じゃこおにぎり	457
11	木	**建国記念日**					
12	金	ごはん　豚肉のマーマレード煮 和風サラダ　　牛乳　**一日先生**	豚肉　かつお節 牛乳　ひじき	白米　砂糖　油	マーマレード　いんげん　玉ねぎ 人参　ピーマン　きゅうり　キャベ	ひじきおにぎり	614
13	土	ドライカレー 野菜スープ	合挽肉	白米　砂糖　バター	玉ねぎ　人参　パセリ ピーマン　キャベツ	お菓子	327
15	月	ごはん　麻婆豆腐 三色生酢　　牛乳	木綿豆腐　合挽肉　味噌 牛乳　スキムミルク 卵　絞り豆腐	白米　砂糖　片栗粉 油　薄力粉　バター	玉ねぎ　人参　にら きゅうり　大根	おからスコーン	614
16	火	ごはん　千草焼き 野菜のじゃこ和え	鶏挽肉　卵 スキムミルク　じゃこ	白米　砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ　人参　さやいんげん きくらげ　ほうれん草　キャベツ	豆腐の ふわふわドーナッツ	484
17	水	麦ごはん　鶏肉の中華揚げ 野菜のごま和え　コンソメスープ	鶏肉　卵　スキムミルク　のり 牛乳　さくらえび　じゃこ かつお節	白米　麦　薄力粉　ごま油 油　ごま　砂糖　春雨　片栗粉	にんにく　生姜　キャベツ　玉ねぎ 干椎茸　人参　もやし　パセリ	ふりかけおにぎり	618
18	木	ごはん 焼き魚のきのこソースかけ 野菜の磯和え　　牛乳	魚　牛乳　のり スキムミルク	白米　片栗粉　油 砂糖　ミックス粉 チョコレート	玉ねぎ　干椎茸　えのき　しめじ 人参　ねぎ　キャベツ　もやし	チョコチップ 蒸しパン	423
19	金	雑穀米　おでん ひともじのぐるぐる　**郷土料理の日**	てんぷら　味噌　ワカメ うずら卵　かつお節	雑穀米　こんにゃく 里芋　白米　砂糖　油	大根　ひともじ	ワカメおにぎり	468
20	土	和風スパゲティー ポテトスープ	ベーコン　のり	スパゲティ　油 じゃがいも	人参　玉ねぎ　しめじ　えのき パセリ	お菓子	300
22	月	麦ごはん　鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン　　牛乳	鶏レバー　　牛乳	白米　油　砂糖　ビーフン	キャベツ　人参　玉ねぎ ピーマン	たまごぼーろ	438
23	火	ごはん　魚の味噌煮 たくあんサラダ	魚　味噌	白米　砂糖	人参　きゅうり　キャベツ　たくあん	おからマフィン	457
24	水	華風丼 野菜の塩昆布和え	豚肉　卵　かまぼこ　青のり かつお節　塩昆布	砂糖　油　白米 薄力粉	玉ねぎ　人参　干椎茸　白菜 キャベツ　きゅうり	お好み焼き	365
25	木	ハヤシライス　　牛乳 野菜のフレンチ和え	牛肉　牛乳	白米　バター　薄力粉 砂糖　油　雑穀米	玉ねぎ　人参　トマトピューレ キャベツ　きゅうり	雑穀おにぎり	389
26	金	**お弁当デー**	油揚げ	白米　砂糖　ごま		きつねおにぎり	144
27	土	**成長農**					
29	月	ごはん　　野菜の旨煮 野菜の甘酢和え	てんぷら	白米　こんにゃく 砂糖	人参　いんげん　ごぼう れんこん　キャベツ　きゅうり	ちんすこう	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もあります。

※2月は熊本の郷土料理「ひともじのぐるぐる」がメニューに登場します。