



1月 献立表



令和5年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名		kcal	あか	きいろ	みどり	その他
	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	
11 水	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ なめたけ和え オレンジ 麦茶	453	味噌 油揚げ 鶏肉	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ キャベツ 人参 なめ茸 小松菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	
12 木	野菜パン 冬野菜のスープ シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	450	豚ひき肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ ブロッコリー もやし コーン パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶	
13 金	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 りんご 牛乳	513	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	水 カレールー 穀物酢 万能つゆ	
16 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ チーズ 麦茶	520	味噌 油揚げ 豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ ビーマン 人参 しょうが きゅうり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	
17 火	ゆかりご飯 すまし汁 干草焼き ふるふき大根 りんご 牛乳	457	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ ほうれん草 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	
18 水	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 納豆和え オレンジ 麦茶	470	味噌 さば 納豆	米 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 しょうが 白菜 小松菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	
19 木	チキンライス コンソメスープ フレンチサラダ パナナ 牛乳	452	鶏肉 牛乳	米 油 無塩バター じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 もやし キャベツ コーン パナナ	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 穀物酢	
20 金	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	450	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ	米 里芋 油	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	
23 月	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきとれんこんの煮物 りんご 麦茶	453	味噌 鶏肉 高野豆腐	米 押し麦 ごま油 油	昆布 干しいたけ 白菜 南瓜 万能ねぎ しょうが にんにく ひじき れんこん 人参 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶	
24 火	ご飯 味噌汁 ミートボール 大根のマヨ和え オレンジ 麦茶	454	味噌 鶏肉 木綿豆腐 スキムミルク	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	
25 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ピーマンと野菜のサラダ みかん 麦茶	456	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま	もやし しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶	
26 木	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 パナナ 牛乳	484	味噌 厚揚げ 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん	
27 金	ハヤシライス さつま芋サラダ チーズ 麦茶	502	豚肉 チーズ	米 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ レーズン	水 ハヤシベース 塩 麦茶	
30 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え りんご 牛乳	455	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 マーマレード	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング	
31 火	焼きうどん スープ ポテトサラダ チーズ 麦茶	458	豚肉 干しえび かつお節 チーズ	うどん 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 小松菜 干しいたけ もやし きゅうり	中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 水 麦茶	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

※青字・赤字はアレルギー対応食

赤字・代替食

青字・除去食

	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 目標量	436	15.3	12.6	100	1.1
児 平均量	468	17.5	14.9	144	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆お星の給食だけでは補いきれないカルシウムをご家庭で積極的に取り入れることのご協力をお願い致します。

乳製品やカルシウムを含むひじきや海藻、大豆製品を取り入れて見て下さい。簡単なものであれば温かいご飯の上にしらす干しやかつおぶしなどを振りかけて食べる方法もあります。

発行：株式会社ミールケア