

# 1月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。  
※ごはんは七分づき米を使用しています。

あけぼの・幼保学院

月	火	水	木	金	土
1	2 	3 あけまして おめでとう!	4	5 ●カレーライスごはん/鶏ひき肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●ブロッコリーのツナ和えブロッコリー/人参/コーン/ツナフレーク/三温糖/しょうゆ ●フルーツみかん  ●フルーツヨーグルト	6 ●わかめごはんごはん/わかめ/塩 ●みそ汁豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
8 成人の日	9 ●ごはん ●メンチカツメンチカツ/とんかつソース/ケチャップ ●ポテトサラダじゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンスープコーン/玉ねぎ/コンソメ ●フルーツオレンジ  ●フルーチェ	10 ●ごはん ●高野豆腐の卵とじ鶏肉/人参/玉ねぎ/高野豆腐/ちくわ/グリーンピース/卵/かつおだし/三温糖/しょうゆ ●塩こんナムルもやし/キャベツ/きゅうり/人参/塩昆布/ごま/ごま油 ●みそ汁白菜/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●りんごケーキ・牛乳	11 ●ごはん ●さわらの磯辺焼きさわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/青のり ●白菜のささみ和え白菜/きゅうり/もやし/ささみ/レーク/酢/しょうゆ/三温糖 ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●パパロア	12 ●にゅうめんそうめん/鶏肉/しいたけ/白菜/人参/わかめ/油揚げ/かまぼこ/長ネギ/かつおだし/うすくちしょうゆ/みりん/三温糖/油 ●ほうれん草とじゃこの和え物ほうれん草/小松菜/人参/ちりめんじゃこ/三温糖/しょうゆ ●フルーツみかん  ●マシュマロサンド・牛乳	13 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
15 ●わかめごはんごはん/わかめ/塩 ●五目卵焼き卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/ひじき/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/油 ●ツナスパゲティーサラダスパゲティー/コーン/きゅうり/ツナフレーク/マヨネーズ ●みそ汁ほうれん草/油揚げ/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●豆腐ドーナツ・牛乳	16 ●ロールパン ●ミートグラタン豚ひき肉/玉ねぎ/しめじ/人参/マカロニ/トマトソース/ケチャップ/ウスターソース/塩/こしょう/粉チーズ/パン粉/とろけるチーズ ●ブロッコリーのサラダブロッコリー/大根/コーン/きゅうり/すりごま/焙煎ごまドレッシング ●コンソメスープキャベツ/人参/パプリカ/コンソメ/うすくちしょうゆ  ●バナナきな粉ヨーグルト	17 ●ごはん ●大根と厚揚げの煮物鶏肉/大根/厚揚げ/人参/いんげん/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/みりん/かつおだし/片栗粉/油 ●きゅうりの酢の物きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁じゃがいも/玉ねぎ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●野菜カステラ・牛乳	18 ●ごはん ●ホキのクリームコーン焼きホキ/酒/塩/こしょう/クリームコーン/小麦粉 ●みそドレサラダ白菜/きゅうり/ハム/コーン/みそ/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●豆腐のすまし汁豆腐/かまぼこ/油揚げ/長ネギ/かつおだし/しょうゆ  ●ヨーグルトパフェ	19 ●ハヤシライスごはん/豚肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/グリーンピース/油 ●しょうゆフレンチキャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/うすくちしょうゆ/三温糖 ●フルーツオレンジ  ●黒糖ケーキ・牛乳	20 ●鮭ごはんごはん/鮭フレーク/塩 ●みそ汁豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
22 ●ごはん ●まさご揚げ木綿豆腐/鶏ひき肉/人参/ちりめんじゃこ/いりごま/卵/片栗粉/塩/しょうゆ/酒/油 ●春雨サラダ春雨/きゅうり/人参/ハム/コーン/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁大根/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●リッツサンド・牛乳	23 ●菜飯ごはん/菜飯の素 ●さばのごま焼きさば/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/ごま ●白菜のきつね和え白菜/小松菜/えのき/人参/油揚げ/三温糖/しょうゆ/みりん ●みそ汁じゃがいも/玉ねぎ/しめじ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●マシュマロヨーグルト	24 ●ごはん ●豚肉のスタミナ炒め豚肉/にら/人参/玉ねぎ/しいたけ/たけのこ/三温糖/焼肉のタレ/片栗粉/油 ●もやしの中華和えもやし/きゅうり/コーン/ハム/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●コーンマヨトースト・牛乳	25 ●肉うどんうどん/牛肉/玉ねぎ/人参/しめじ/かまぼこ/三温糖/しょうゆ/かつおだし/うすくちしょうゆ/みりん/青ねぎ ●ほうれん草のおかか和えほうれん草/きゅうり/人参/コーン/三温糖/しょうゆ/かつおぶし ●フルーツバナナ  ●フルーツゼリー	26 ●中華丼ごはん/豚肉/ピーマン/白菜/人参/玉ねぎ/むきえび/鶏ガラだし/三温糖/しょうゆ/片栗粉/油/うずら卵 ●華風和えきゅうり/人参/コーン/ささみ/レーク/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/すりごま ●フルーツみかん  ●ととやき・牛乳	27 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
29 ●ごはん ●鶏肉のマーメレード焼き鶏肉/マーメレードジャム/みりん/しょうゆ ●マカロニサラダマカロニ/きゅうり/人参/ハム/コーン/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●フライドポテト・牛乳	30 お弁当の日 	31 ●ごはん ●★鮭のチーズ焼き鮭/酒/塩/こしょう/しめじ/玉ねぎ/マヨネーズ/しょうゆ/とろけるチーズ ●ブロッコリーのごま和えブロッコリー/きゅうり/人参/ハム/コーン/三温糖/しょうゆ/すりごま ●みそ汁じゃがいも/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●ジャムサンド・牛乳	2月の「お弁当の日」は2月27日(火)の予定です。 		

今月の平均栄養価(保育園クラス)  
エネルギー・・・521kcal たんぱく質・・・20.2g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)  
エネルギー・・・618kcal たんぱく質・・・24.3g

※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー / ●・・・おやつメニュー  
★・・・給食新メニュー / ★・・・おやつ新メニュー