



1月給食だより

こども献立表

あけましておめでとうございます



雨尾幼稚園 様

日付	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き			kcal	たんぱく質g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
11	水	野菜炒め・鯖の照り焼き スマイルポテト キャベツともやしのゆかり和え フルーツ寒天	砂糖・スマイルポテト 寒天・米	豚肉・鯖	玉葱・もやし キャベツ・ゆかり みかん・ピーマン 黄桃・リン	379	11.3
12	木	豚肉の生姜焼き 鮭の塩焼き・焼売 ポテトサラダ・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ 米	豚肉・チーズ 鮭・焼売	もやし・キャベツ 生姜・コーン・人参 グリーンピース ピーマン	359	8.5
13	金	小松菜と油揚げの和風炒め 鶏の磯辺揚げ・厚焼き玉子 中華和え・洋梨缶	小麦粉・砂糖 胡麻油・米	鶏肉・油揚げ 卵	もやし・人参 胡瓜・あおさ粉 小松菜・コーン 洋梨	404	13.0
16	月	春雨ソテー 照り焼きハンバーグ 南瓜の天ぷら 牛蒡サラダ・林檎	春雨・砂糖・米	ハンバーグ	玉葱・ピーマン 人参・林檎 牛蒡・南瓜・絹さや	370	6.9
17	火	ハムともやしのコンソメソテー 鶏肉の西京焼き タンポポはんぺん 切干大根の煮物 カスタードブチケーキ	砂糖 カスタードブチケーキ・米	鶏肉・ハム・味噌 タンポポはんぺん	もやし・人参 切干大根・椎茸	387	13.5
18	水	焼肉炒め・メンチカツ ジャーマンポテト ミニゼリー	砂糖・じゃが芋 米	豚肉・メンチカツ ウィンナー	玉葱・人参 ピーマン	483	12.8
19	木	ナムル・鰹の竜田揚げ ハムと野菜のフレンチサラダ 黄桃缶	胡麻・片栗粉 胡麻油・米	ツナ・鰹・ハム	もやし・生姜 キャベツ・胡瓜・人参 小松菜・コーン 黄桃	394	14.5
20	金	枝豆野菜ソテー 鶏の照り焼き 磯辺白身フライ 白菜と油揚げのお浸し みかん缶	砂糖・米	鶏肉・磯辺白身フライ 油揚げ	人参・玉葱・枝豆 コーン・白菜・みかん	381	14.1
23	月	中華炒め・ハンバーグ オムレツ・肉じゃが オレンジ	じゃが芋・米	豚肉・ハンバーグ・卵	ピーマン・人参 玉葱・オレンジ 筍・木耳	356	10.7
24	火	茄子の味噌煮・鯖の塩焼き 海鮮ワンタン・春雨サラダ ハイン缶	海鮮ワンタン・春雨 米	豚肉・味噌・鯖	玉葱・人参 ハイン・茄子・枝豆 コーン	393	11.4
25	水	青梗菜ソテー・星コロッケ 花さつま・根菜の煮物 マンゴー缶	星コロッケ・砂糖 米	ハム・花さつま	玉葱・人参・牛蒡 マンゴー・青梗菜 蓮根	371	8.2
26	木	ピーマンソテー 鶏の香草パン粉焼き 野菜春巻き・ツナサラダ ショコラブチケーキ	パン粉・春巻き ショコラブチケーキ・米	豚肉・鶏肉・ツナ	人参・ピーマン 木耳・白菜・コーン	447	14.8
27	金	五目豆・コーンコロッケ・ミートボール ほうれんそうのおかか和え ミニゼリー	砂糖・コーンコロッケ 米	大豆・ミートボール 削り粉	もやし・人参 蒟蒻・枝豆 椎茸・法蓮草	375	10.6
30	月	豚もやしソテー 鯖の漬け焼き・ウィンナー マカロニサラダ・杏仁豆腐	マカロニ・杏仁豆腐 米	豚肉・鯖 ウィンナー	もやし・胡瓜 人参・コーン	368	14.7
31	火	ほうれん草とコーンのソテー・味噌カツ 海藻サラダ・ミニゼリー	砂糖・米	味噌カツ・ハム	玉葱・人参 胡瓜・海藻・法蓮草 コーン	399	11.6

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。ご飯は、愛知・岩手・秋田県産の白米を使用しております。
 (株) ヤオハルフーズ TEL 0569-24-3678 FAX 0569-26-5589