









## 平成29年度 1月給食よていこんだて(鶴来第一第二幼稚園)



日付	こんだて名		スプーン	ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主菜	副菜・汁物・デザート					
8日 月曜日	成人の日						
9日 火曜日	鶏のチャンチャン焼き	金平ごぼう かきたま汁 オレンジ		油 こんにゃく、砂糖 ごま油、片栗粉	鶏肉、みそ 卵	キャベツ、人参 玉ねぎ、ごぼう 椎茸、えのき、オレンジ	みりん
10日 水曜日	お弁当の日						
11日 木曜日	さごしの利休焼き	さつま揚げと糸切昆布のうま煮 里芋と椎茸のみそ汁 キャンディーチーズ		砂糖、ごま 里芋、麩	さごし、さつま揚げ 糸切昆布、みそ チーズ	椎茸、大根	みりん
12日 金曜日	手作りハンバーグ	南瓜のサラダ 野菜のコンソメスープ いちごヨーグルト		パン粉 油、マヨネーズ いちごジャム、砂糖	合ミンチ、牛乳 卵、ハム ヨーグルト	玉ねぎ、ブロッコリー 南瓜、きゅうり しめじ、人参、枝豆	ウスターソース ケチャップ コンソメ
15日 月曜日	タラの天ぷら	ブロッコリーと小エビの炒め物 豆腐とねぎのみそ汁 りんご		小麦粉、油 片栗粉、砂糖	タラ、エビ みそ、豆腐 油揚げ	ブロッコリー、白菜 人参、生姜 ねぎ、りんご	
16日 火曜日	チキンケチャップ	コールスローサラダ じゃが芋ともやしのスープ ブルーベリー蒸しパン		油、砂糖 マヨネーズ、ホットケーキの素 じゃが芋、ブルーベリージャム	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、もやし キャベツ、人参 コーン、しめじ	ケチャップ コンソメ
17日 水曜日	厚揚げの肉味噌炒め	水菜のサラダ かまぼことほうれん草のすまし汁 バナナ		油、砂糖	厚揚げ、鶏肉 みそ、かまぼこ かつお節	キャベツ、玉ねぎ 水菜、大根、ねぎ、バナナ 人参、ほうれん草	みりん ドレッシング
18日 木曜日	お弁当の日						
19日 金曜日	サバの竜田揚げ	高野豆腐の含め煮 白菜とあげのみそ汁 りんご		片栗粉、油 砂糖	サバ、高野豆腐 油揚げ、みそ	生姜、絹さや 大根、グリーンピース 人参、白菜、りんご	みりん
22日 月曜日	鶏肉の生姜焼き	れんこんのゴマ炒め けの汁 オレンジ		油、ごま ごま油	鶏肉、みそ 油揚げ、豆腐	玉ねぎ、生姜、れんこん 人参、大根、ごぼう ねぎ、オレンジ	みりん
23日 火曜日	他人丼	春雨の和風和え 大根とわかめのみそ汁 乳酸菌飲料		砂糖、春雨	豚肉、卵 わかめ、みそ 乳酸菌飲料	玉ねぎ、みつば、きゅうり 人参、木耳、大根 えのき	酢
24日 水曜日	ハヤシライス	カニカマサラダ バナナ		ハヤシルウ 油 マヨネーズ	牛肉、カニカマ	人参、マッシュルーム 玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ、バナナ	ケチャップ
25日 木曜日	マスのコーンマヨ焼き	のり塩粉ふき芋 絹さやと麩のみそ汁 ココアプリン		マヨネーズ、ホットケーキの素 じゃが芋、麩 ココア	マス、みそ 青のり 牛乳、ゼラチン	コーン、絹さや 人参 グリーンピース	みりん
26日 金曜日	豚肉の中華炒め	もやしのナムル わかめスープ りんご		油、ごま油 砂糖、ごま	豚肉、苎布	ピーマン、玉ねぎ、白菜 人参、もやし、ねぎ えのき、チンゲン菜、りんご	酢 中華スープ
29日 月曜日	鶏のカレームニエル	ごぼうサラダ 白菜のスープ バナナ		小麦粉 マーガリン	鶏肉、ハム ベーコン	人参、赤ピーマン ごぼう、パセリ粉 白菜、玉ねぎ、バナナ	コンソメ ゴマドレッシング カレー粉
30日 火曜日	お弁当の日						
31日 水曜日	焼肉丼	大根サラダ 里芋とねぎのみそ汁 オレンジ		油、里芋	豚肉、わかめ みそ	キャベツ、人参、オレンジ 玉ねぎ、ピーマン、ねぎ 大根、きゅうり、コーン	焼き肉のたれ ドレッシング

※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※スプーンマークのある日はスプーンを持って来てください。

※カレー・ハヤシ・丼の日は大きめのタッパーにご飯を入れて下さい。

1日平均栄養価(めし抜き)	
エネルギー kcal	278
たんぱく質 g	14
脂質 g	13
塩分 g	2