



# 1月 給食予定献立表(浜寺太陽幼稚園)



2019年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
10	木	雑煮 黒豆ごはん エビフライ だし巻き玉子 筑前煮 みかん  <b>お正月メニュー</b>	かまぼこ/黒豆 えびフライ だし巻きたまご 鶏肉	白玉団子/米/油 里芋・砂糖	もち菜/ごぼう・人参 糸蒟蒻・インゲン みかん	だし・塩・醤油 みりん
11	金	お野菜たっぷりソース焼きそば ふかし芋 揚げ餅 イチゴゼリー  <b>1/11はかがみ</b>	豚肉	焼きそば・油 さつまいも/もち ゼリー	人参・玉葱・キャベツ もやし・ピーマン・木耳	塩・ソース
15	火	三色丼 ひじきの炒め煮 里芋と若布のみそ汁 黄桃缶  <b>どんぶりの日</b>	鶏肉・卵 ひじき・油揚げ わかめ・みそ	米・砂糖/油/里芋	インゲン/人参・椎茸 グリーンピース/黄桃缶	みりん・醤油・塩 だし
17	木	発芽玄米ごはん 南瓜納豆 車麩でみそカツ 冬のけんちん汁 みかん  <b>和メニュー</b>	発芽玄米・米 南瓜・納豆・醤油・すりごま・砂糖・みりん 麩・小麦粉・パン粉・油・砂糖・みそ・みりん 豆腐・大根・牛蒡・蓮根・人参・蒟蒻・だし・醤油・ごま油 みかん	<b>マクロビオティックの日</b>		
18	金	カレーライス キャンディチーズ コールスロー リンゴ  <b>カレーの日</b>	豚肉 キャンディチーズ	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/りんご	手作りドレッシング
21	月	自分でにぎって! 大きなおにぎり 鶏の甘辛焼き 五日昆布 貝割れとえのきのスープ オレンジ  <b>1/20は「発芽野菜の日」でした。</b>	しらす干し 花かつお・焼きのり 鶏肉/糸切昆布 油揚げ	米・いりごま/油 砂糖	人参・ごぼう・蓮根 インゲン かいわれだいこん えのき/オレンジ	醤油・みりん・だし
22	火	焼肉 ごはん 三色ナムル 若布スープ リンゴ  <b>みんな大好きメニュー</b>	豚肉/わかめ	油・砂糖/米 いりごま・ごま油	にんにく・しょうが・玉葱 赤パプリカ・ピーマン もやし・人参・胡瓜 りんご	醤油・みりん・塩 こしょう・だし
24	木	ウインナーと茸の和風スパゲティ フライドスイートポテト 食べる小魚(ごま含む) 乳酸菌飲料  <b>パスタの日</b>	ウインナー 食べる小魚 乳酸菌飲料	スパゲティ・油 さつま芋	えのき・しめじ・椎茸 玉葱・青菜・人参	塩・こしょう・みりん 醤油
25	金	ロールパン クリームシチュー 白身魚フライ コーンサラダ ブチゼリー  <b>パンの日</b>	鶏肉・牛乳 白身フライ ブチゼリー	ロールパン じゃが芋・油 シチュールー	人参・玉葱・ブロッコリー コーン・キャベツ	手作りドレッシング
28	月	回鍋肉 春巻き ごはん 春雨入り中華スープ リンゴ  <b>中華の日</b>	豚肉・みそ/春巻き わかめ	砂糖・ごま油/油 米/春雨	にんにく・キャベツ・玉葱 ピーマン/白菜・にら 人参/りんご	みりん・中華味 醤油
29	火	お野菜たっぷり尾道ラーメン さっぱり鶏のチャーシュー スチームドブロッコリー もみじ饅頭  <b>ご当地グルメ 広島</b>	豚肉/鶏肉	ラーメン/砂糖 もみじ饅頭	もやし・玉葱・人参 コーン・青菜・木耳 ブロッコリー	魚介だし 醤油ラーメンの素 醤油・だし・酢 みりん
30	水	れんこんシャキシャキハンバーグ 人参グラッセ ハッシュドポテト ごはん コンソメスープ 南瓜と黒ゴマの和風マフィン  <b>みんな大好きメニュー</b>	牛肉・豚肉・鶏肉	パン粉・油/砂糖 じゃが芋/米 いりごま ケーキミックス	蓮根・玉葱/人参 キャベツ・コーン/南瓜	塩・こしょう ケチャップ・ソース コンソメ
31	木	タラのコロコロ竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し 発芽玄米ごはん 具沢山のみそ汁 いよかん  <b>薬膳料理</b>	白身魚/油揚げ 木綿豆腐・みそ	片栗粉・油/砂糖 米・発芽玄米	しょうが/小松菜・白菜 人参/大根・椎茸・ねぎ いよかん	醤油・みりん・だし

材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。



15日、18日、25日は、スプーンをもってきてね!

