



1月のこんだて

令和5年1月11日
開南幼稚園

あけましておめでとうございます

冬休みもあっという間に終わり、3学期がスタートしました。休み中に生活リズムがくずれた人はいませんか？まだまだ寒い日は続きますので、規則正しい生活を取り戻し、バランスの良い食生活で元気に過ごしましょう。本年もよろしく願いいたします。



日にち 曜日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
12 (木)	雑穀ごはん 松風焼き ポテトサラダ・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・卵 味噌・ハム 油揚げ・牛乳	米・雑穀類・パン粉 砂糖・じゃがいも マヨネーズ	人参・ゴボウ・長ネギ 玉ねぎ・きゅうり・大根 りんご	412	15.2
13 (金)	麦ごはん さわらのみそマヨ焼き ひき肉とほうれん草の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	さわら・味噌 豚肉・油揚げ 牛乳	米・麦・油 マヨネーズ・砂糖 じゃがいも	もやし・人参・長ネギ ほうれん草・生姜・れんこん 玉ねぎ・みかん	413	18
16 (月)	ビビンバごはん れんこんのツナサラダ かき玉スープ 果物・牛乳	豚肉・卵 ツナ・牛乳	米・砂糖・油 マヨネーズ・白ゴマ	もやし・人参・長ネギ ほうれん草・生姜・れんこん にんにく・ブロッコリー 白菜・わかめ・りんご	449	13.4
17 (火)	食パン・手作りジャム 鶏の照り焼き・ミニパスタ 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 ベーコン 牛乳	食パン・砂糖 パスタ・シチュールー	キウイ・りんご・キャベツ 白菜・玉ねぎ・しめじ 人参・ブロッコリー バナナ	491	13.8
19 (木)	カツカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・天ぷら粉 パン粉・油 じゃがいも・カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・コーン みかん	551	16.3
20 (金)	もち麦ごはん 韓国風だいこんの煮物 わかめ入りナムル 果物・牛乳	豚肉・豆腐 牛乳	米・もち麦 油・ごま油・白ゴマ	大根・人参・生姜・にんにく しめじ・長ネギ・もやし わかめ・りんご	454	15.2
23 (月)	ひじきごはん 鶏のから揚げ 野菜入りスパゲティサラダ 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ベーコン 牛乳	米・もち米・油 パスタ・片栗粉 ドレッシング	長ひじき・しめじ・人参 ゴボウ・生姜・レタス キャベツ・バナナ	548	17.6
24 (火)	塩タンメン 焼きぎょうざ 果物・牛乳	豚肉・ぎょうざ 牛乳	麺・油	長ネギ・キャベツ・人参 もやし・ニラ・にんにく みかん	376	15.7
26 (木)	麦ごはん 肉じゃが 野菜とれんこんのサラダ 果物・牛乳	豚肉 ベーコン・牛乳	米・麦 じゃがいも 糸こんにゃく・砂糖	人参・玉ねぎ・水菜 ブロッコリー・人参 れんこん・りんご	383	11
27 (金)	にんじんごはん 春巻き しめじと小松菜のスープ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・春巻き皮・油 ごま油・砂糖・片栗粉	人参・玉ねぎ・もやし・生姜 れんこん・長ネギ・しめじ 小松菜・バナナ	468	17.1
30 (月)	麦ごはん 酢鶏 ほうれん草のナムル 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 片栗粉・油 砂糖・白ゴマ ごま油	生姜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン もやし・ほうれん草 みかん	362	16.3
31 (火)	ふりかけごはん ヘルシーハンバーグ 五目きんぴら 果物・牛乳	豆腐・豚肉 卵・さつま揚げ 牛乳	米・麦・油 パン粉・つきこん ドレッシング 砂糖・白ゴマ	玉ねぎ・人参・ひじき キャベツ・ゴボウ・れんこん りんご	347	14.2

※仕入れの変更により献立の一部が変わることがあります。