



1月のこんだて



令和6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

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。生活のリズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう。今年も子供たちの元気な体をつくるため、おいしくて栄養を考えた給食を提供していきます。



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 (金)	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ みそ汁・果物・牛乳	豚肉・うすらの卵水煮 ハム・味噌・牛乳	米・麦・砂糖 糸こんにゃく・マカロニ じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ゴボウ 生姜・しめじ・きゅうり レタス・わかめ・バナナ	395	12.9
15 (月)	味ごはん 鶏のから揚げ 豚汁・果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 豚肉・味噌・牛乳	米・もち米・砂糖 片栗粉・油・里芋 こんにゃく	干し椎茸・人参・ゴボウ にんにく・生姜・レタス 大根・長ネギ・しめじ・白菜 みかん	463	17.9
16 (火)	味噌けんちんうどん 磯部揚げ かぼちゃの天ぷら 果物・牛乳	味噌・油揚げ・鶏肉 焼ちくわ・牛乳	乾めん・こんにゃく かぼちゃ・油 天ぷら粉	大根・ゴボウ・人参 長ネギ・しめじ・りんご	359	17.3
18 (木)	チキンカツカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・天ぷら粉 パン粉・油・砂糖 じゃがいも カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン パイン	480	19.1
19 (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・砂糖 マヨネーズ じゃがいも	もやし・人参・春雨 ほうれん草・生姜 長ネギ・レンコン・玉ねぎ みかん	413	19
22 (月)	麦ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁・果物・牛乳	鶏肉・ハム・卵 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー・玉ねぎ きゅうり・人参・えのき 白菜・みかん	404	15.2
23 (火)	にんじんピラフ 春巻き しめじと小松菜のスープ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・バター・油 春巻きの皮・砂糖 片栗粉・天ぷら粉	人参・玉ねぎ・もやし 長ネギ・干し椎茸 生姜・小松菜・しめじ バナナ	431	12.3
25 (木)	わかめごはん すき焼き風煮 三色ごまみそ炒め 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 味噌・牛乳	米・糸こんにゃく 砂糖・ゴマ	炊き込みわかめ 長ネギ・白菜・人参 れんこん・ブロッコリー えのき・りんご	381	10.8
26 (金)	ピザトースト ブロッコリーツナサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ベーコン・チーズ ツナ・牛乳	食パン ドレッシング	ピーマン・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・キャベツ パイン	327	19.4
29 (月)	麦ごはん 和風チキンカツ 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・パン粉 片栗粉・ごま油	キャベツ・切干し大根 しめじ・人参・枝豆 玉ねぎ・白菜・みかん	421	12.9
30 (火)	麦ごはん 洋風ハンバーグ ココロサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦・パン粉 バター・砂糖 じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ マッシュルーム・人参 ブロッコリー・コーン バナナ	407	16.6

※入荷の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

