



九品寺幼稚園

1月

献立表



		こんだて	あか	きいろ	みどり
			からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの
10	水	てりやきチキン ブロッコリーともやしのおかかあえ	鶏肉 かつお節		ブロッコリー 人参 もやし コーン
11	木	なめし とうふでんがく やさいたっぷりゴマあえ	豆腐	胚芽米 ごま	大根葉 キャベツ 青菜 人参 もやし えのき
12	金	ピピンパどん かぼちゃのにつけ わかめスープ	豚肉 大豆ミート	ごま油	青菜 人参 豆もやし かぼちゃ わかめ えのき 玉ねぎ
15	月	のりしおからあげ がんもとこんさいのもの みぞしる	鶏肉 がんも		青のり 大根 人参 いんげん こんにゃく 季節の野菜
16	火	さわらのごまマヨやき あおなのナムル	さわら	ごま マヨドレ ごま油	青菜 人参 切干大根 もやし
17	水	にこみハンバーグ ポテトサラダ	豚肉 大豆ミート	じゃが芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ ホールトマト 人参 ブロッコリー コーン
18	木	さけのゆうあんやき とりにくとあつあげのみそに	鮭 鶏肉 厚揚げ		大根 人参 ごぼう こんにゃく
19	金	ごもくごはん ちくわのにくづめ あおなのおひたし みぞしる	鶏肉 油揚げ 竹輪 豚肉 鶏肉		人参 ひじき こんにゃく 玉ねぎ 青菜 人参 もやし 季節の野菜
22	月	さばのしおやき ごもくきんぴら	鯖 鶏肉	ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん
23	火	チキンのトマトに だいこんとツナのサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	じゃが芋 マヨドレ	人参 しめじ ホールトマト 大根 人参
24	水	まぐろのたつたあげ かぼちゃとひじきのもの	まぐろ 竹輪 油揚げ		かぼちゃ ひじき 玉ねぎ いんげん
25	木	カレーライス コールスローサラダ りんごかんてん	豚肉	じゃが芋 カレールー マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン ブロッコリー りんごジュース
26	金	ひじきいりハンバーグ キャベツのゆかりあえ	豚肉 鶏肉 大豆ミート		玉ねぎ 人参 ひじき 枝豆 コーン キャベツ もやし ゆかり
29	月	わかめごはん ささみのみそマヨやき ツナとだいこんのもの	鶏肉 ツナ	胚芽米 マヨドレ	わかめ 大根 人参 いんげん こんにゃく
30	火	あかうおのみそこうじやき やさいたっぷりうのはな すいもの	赤魚 鶏肉 おから		人参 ねぎ 青菜 糸こんにゃく 椎茸 季節の野菜
31	水	ハヤシライス こぶきいも	豚肉	ハヤシルー じゃが芋	人参 玉ねぎ ホールトマト トマトジュース 青のり

赤色群の食品: 血液や肉をつくる(タンパク質等) 黄色群の食品: 力や体温になる(糖質・脂質等)
 緑色群の食品: 体の調子を整える(無機質・ビタミン等)
 毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。 ※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。
 ☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。
 このマークの日はスプーンを持参してください。