

1月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
4	土	ツナカレー フルーツポンチ 100%果汁	/	ツナ	人参 玉葱 しめじ りんご みかん	米 油 じゃがいも
6	月	ごはん おかかふりかけ 100%果汁 野菜入りスクランブルエッグ 味噌汁	474	豚肉 卵 味噌	人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根	米 油 じゃがいも 砂糖 麩
7	火	ごはん いわしのみそ煮 牛乳 野菜のゴマサラダ ほうれん草ときのこのスープ	460	魚 ベーコン 味噌 なたと 牛乳	玉葱 しめじ ほうれん草 小松菜 人参 キャベツ	米 油 ごま 砂糖
8	水	焼そば りんご入りフレンチサラダ 小魚 牛乳	455	豚肉 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり りんご 白菜 キュウリ	中華めん 油 砂糖
9	木	ごはん ビビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳	465	豚肉 油あげ 味噌 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 果物 玉葱	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも
10	金	ごはん あじつけのり 筑前煮 味噌汁 牛乳	460	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	のり 人参 れんこん こんにゃく しいたけ グリンピース えのき なめこ	米 油 砂糖 里いも
11	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳	/	豚肉 なたと 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
14	火	ごはん 魚のフライ ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳	440	魚 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 大根 白菜 わかめ	米 油 砂糖 ごま
15	水	じゃこチャーハン パスタサラダ わかめスープ 牛乳	465	魚 ハム 卵 牛乳	人参 小松菜 キャベツ キュウリ わかめ チンゲン菜 玉葱	米 油 マカロニ ごま マヨネーズ
16	木	ロールパン フレッシュサラダ ポークビーンズ 牛乳	487	豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ
17	金	菜めし 肉じゃが 味噌汁 フルーツ 牛乳	470	豚肉 油あげ 味噌 牛乳	青菜 玉葱 人参 グリンピース こんにゃく 果物 もやし 白菜	米 油 砂糖 じゃがいも
18	土	チキンカレー フルーツポンチ 牛乳	/	とり肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
20	月	ごはん 炒り豆腐 豚汁 牛乳	520	とり肉 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	こんにゃく しいたけ 玉葱 人参 小松菜 大根 ごぼう	米 油 じゃがいも 砂糖
21	火	食パン ジャム 鶏のから揚げ 牛乳 温野菜の盛り合わせ つぶつぶコーンスープ	485	とり肉 ベーコン 牛乳	キャベツ 人参 コーン パセリ 玉葱	小麦粉 油 クルトン ごま油
22	水	ポークカレー フルーツサラダ チーズ 牛乳	515	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース パイン キャベツ キュウリ コーン ブロッコリー	米 油 じゃがいも
23	木	五目ずし サラダステーキ ゼリー ポイル野菜 きのこ汁 牛乳	542	卵 魚 油あげ ちくわ 牛乳	グリンピース ひじき 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ えのき まいたけ 葱	米 砂糖 油
24	金	わかめごはん 切干大根とツナの和えもの 肉豆腐 牛乳	500	豚肉 ツナ 牛乳	わかめ 玉葱 人参 こんにゃく 葱 生姜 小松菜 切干大根 キュウリ	米 ごま油 砂糖
25	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳	/	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
27	月	ごはん ちくわのいそべ揚げ 三色ひたし 煮込おでん 牛乳	480	ちくわ 牛乳	青のり ほうれん草 人参 もやし 大根 こんにゃく	米 油 里いも 麩
28	火	ごはん ごまふりかけ 味噌汁 じゃが芋きんぴら炒め フルーツ 牛乳	490	豚肉 さつまあげ 豆腐 味噌 牛乳	人参 ピーマン れんこん 果物 えのき わかめ	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖
29	水	スパゲティミートソース コールスローサラダ 小魚 牛乳	472	豚肉 魚 牛乳	人参 玉葱 しめじ ピーマン パセリ キャベツ キュウリ コーン	スパゲティ マヨネーズ
30	木	ロールパン ふわふわオムレツ ポトフ 牛乳	504	豚肉 卵 ウインナー 牛乳	玉葱 人参 コーン ピーマン 大根 パセリ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
31	金	ゆかりごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	473	豚肉 豆腐 ハム 味噌 牛乳	しそ にんにく 葱 人参 にもやし キュウリ 春雨	米 砂糖 ごま油 ごま