



平成29年度給食献立表 1月

かみひろや幼稚園
管理栄養士 金井塚智子



日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	主な食材・調味料
11	木	ごはん 唐揚げ ひじきの煮物 みかんゼリー 牛乳	497	17.4	米 鶏肉 ひじき こんにやく 人参 大豆 レタス
12	金	わかめごはん ハンバーグ レタス ポテトサラダ りんご 牛乳	516	18.4	米 わかめ 豚肉 レタス ジャがいも 人 参 胡瓜 玉ねぎ マヨネーズ ハム
15	月	五目御飯 おでん ほうれん草のゴマ 和え はちみつレモンゼリー 牛乳	531	19.0	米 油揚げ ほうれん草 もやし 卵 こんに やく はんぺん 大根 昆布 ちくわ ご ま
16	火	たぬきうどん えび餃子 かぶの塩昆 布和え ぶどうゼリー 牛乳	518	16.6	うどん 天かす えび なら 長ねぎ かぶ 昆布 かまぼこ
17	水	食パン(いちご&マーガリン) ブラウン シチュー ゆで卵 オレンジ 牛乳	500	17.5	パン ジャがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 卵 レタス
18	木	十五穀ごはん(味付け海苔) 豚肉のし ゃぶしゃぶ かぼちゃの甘煮 プリン (乳不使用) 牛乳	486	19.1	米 ごま そば 豚肉 レタス パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 胡麻ドレッシング
19	金	しょうゆラーメン 白菜のおかか和え 春巻き ミニたい焼き 牛乳	492	18.3	中華麺 豚肉 なたと わかめ コーン メンマ 白菜 かつお節 玉ねぎ 人参
22	月	ごはん(ふりかけ・卵不使用) 魚のホイ ル焼き 切干大根 ヨーグルト 牛乳	503	20.1	米 魚 大根 人参 しめじ もやし 玉ね ぎ 油揚げ 鶏肉 干し椎茸
23	火	焼きそば 温野菜のサラダ チキンナゲット みかん 牛乳	482	18.6	中華麺 キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコ リー カリフラワー コーン 鶏肉 豚肉
24	水	塩パン かぼちゃグラタン(乳卵不使 用) 大根サラダ バナナ 牛乳	523	17.4	パン かぼちゃ 大根 人参 胡瓜 ハム フレンチドレッシング
25	木	ごはん マーボーナス しゅうまい 春雨の和え物 スイートポテト(乳卵不 使用) 牛乳	520	19.6	米 なす 人参 長ねぎ 豚肉 厚揚げ 春雨 胡瓜 ハム
26	金	スパゲティミートソース カントリー ポテト 海藻サラダ いちご 牛乳	498	15.4	パスタ 豚肉 玉ねぎ ジャがいも わかめ 胡瓜 コーン ツナ
29	月	♪学芸会代休♪			
30	火	菜めし 魚の竜田揚げ 五目豆 青りんごゼリー 牛乳	483	21.0	米 青菜 魚 人参 さつま揚げ こんにゃ く 大豆 椎茸 れんこん ごぼう グリン ピース
31	水	丸パン ラビオリスープ さつまいものサラダ ライチゼリー 牛乳	533	18.3	パン ラビオリ 人参 白菜 玉ねぎ さつまいも マヨネーズ 玉ねぎ レーズン ハム

12月13日のクリスマスメニューと15日のお赤飯の給食です。



※12月から飯類をおひつで配膳、各クラスで盛り付けをするため温かい
ご飯を食べることができます。

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。

