




2021年1月 予定献立表



福音幼稚園

| 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | |
|--|---|---|---|---|---|
| 2号児にこここ弁当  | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | |
| | つくね団子 鶏ひき肉、しいたけ、たまねぎ 塩、しょうゆ、かたくり粉 油、砂糖、みりん | 肉じゃが 豚かたロース、にんじん たまねぎ、しらたき、じゃがいも だし、砂糖、しょうゆ、油 | かじきのごましょうゆ揚げ かじき、ごま みりん、しょうゆ、かたくり粉 油 | 豚肉のしょうが焼き 豚かたロース、たまねぎ しょうが、砂糖、しょうゆ 油 | |
| | 春雨の酢の物 はるさめ、にんじん わかめ、コーン 酢、塩、砂糖、しょうゆ | にんじんとちくわのきんぴら にんじん、ちくわ ごま、ごま油 みりん、しょうゆ | ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、いんげん コーン、塩、マヨネーズ、酢 | 大根とツナのサラダ 大根、きゅうり ツナ缶、コーン フルトレッシング | |
| | ゼリー | りんご | みかん | ゼリー | |
| | I栄養 - 372 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 56.7 g 食塩相当量 0.8 g | I栄養 - 406 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 0.7 g | I栄養 - 383 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 61.0 g 食塩相当量 0.4 g | I栄養 - 370 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 55.1 g 食塩相当量 0.5 g | |
| | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) |
| 祝日 | ドライカレー ごはん、鶏ひき肉 たまねぎ、にんじん、コーン ピーマン、いんげん カレールウ、鶏ガラ、油 | ごはん | ごはん | お赤飯 赤飯、ごま、塩 | |
| | みそしる 木綿豆腐、長ねぎ、なめこ だし、みそ | つくね団子 鶏ひき肉、しいたけ、たまねぎ 塩、しょうゆ、かたくり粉 油、砂糖、みりん | みそしる こまつな、しいたけ、魚河岸揚げ だし、みそ | みそしる 豚ばら、はくさい、じゃがいも、ねぎ だいこん、ごぼう、だし、みそ | |
| | りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁、フレンチドレッシング | 春雨の酢の物 はるさめ、にんじん わかめ、コーン 酢、塩、砂糖、しょうゆ | 豚肉と大根のみそ炒め 豚かたロース、大根、いんげん まいたけ、しめじ、にんじん だし、みそ、砂糖、しょうゆ みりん、油 | 白菜とツナのおかかポン酢和え 白菜、ツナ缶、かつお節、ポン酢 | |
| | I栄養 - 452 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 2.1 g | I栄養 - 372 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 56.7 g 食塩相当量 0.8 g | I栄養 - 382 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 58.5 g 食塩相当量 1.9 g | I栄養 - 379 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1 g | |
| | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) |
| | ごはん | ブルコギ丼 ごはん、豚肩ロース、豚もも たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら しょうが、にんにく、ごま、ごま油 砂糖、しょうゆ、みりん、油、かたくり粉 | 休園 | ごはん | 中華丼 ごはん、豚かたロース はくさい、もやし、にんじん かまぼこ、チンゲン菜 鶏ガラ、塩、しょうゆ、ごま油 かたくり粉 |
| みそしる だいこん、ごぼう、油揚げ だし、みそ | みそしる 木綿豆腐、長ねぎ、わかめ だし、みそ | みそしる さといも、はくさい、いんげん だし、みそ | | みそしる キャベツ、にんじん、まいたけ だし、みそ | |
| 肉じゃが 豚かたロース、にんじん たまねぎ、じゃがいも、しらたき 砂糖、しょうゆ、だし、油 | もやしときゅうりの塩こぼれ和え もやし、きゅうり 塩昆布、レモン汁、しょうゆ | 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、たまねぎ、にんじん 厚揚げ、ピーマン、しめじ 砂糖、塩、しょうゆ、鶏ガラ みりん、ごま油 | | ちくわの磯部揚げ ちくわ、あおさ、てんぷら粉、油 | |
| にんじんとちくわのきんぴら にんじん、ちくわ ごま、ごま油、しょうゆ、みりん | りんご | ほうれんそうのナムル もやし、ほうれんそう、にんじん、はるさめ 塩、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油 | | キャロっとさん | |
| I栄養 - 443 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.5 g | I栄養 - 391 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 58.4 g 食塩相当量 1.5 g | I栄養 - 389 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 57.4 g 食塩相当量 1.6 g | | I栄養 - 432 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 1.2 g | |
| 25(月) | 26(火) | 27(水) | | 28(木) | 29(金) |
| ごはん | ごはん | ごはん | チキンカレー ごはん、鶏もも、豚こま たまねぎ、にんじん、じゃがいも 鶏ガラ、カレールウ、油 | ほうとう風うどん うどん、豚ばら、大根、白菜 かぼちゃ、油揚げ、長ねぎ だし、塩、みそ | |
| コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、にんじん えだまめ、コーン 鶏ガラ、コンソメ | みそしる 木綿豆腐、わかめ、まいたけ だし、みそ | 豚肉のしょうが焼き 豚かたロース、たまねぎ しょうが、しょうゆ、みりん、油 | りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁 フルトレッシング | 豆腐とひじきの煮物 ひじき、油揚げ、木綿豆腐 にんじん、えだまめ、ごま、れんこん 砂糖、しょうゆ、白だし | |
| かじきのごましょうゆ揚げ かじき、ごま、しょうゆ、みりん かたくり粉、油 | 鶏肉の五目煮 鶏もも、水煮大豆、にんじん こんにゃく、ひじき、昆布 だし、砂糖、しょうゆ、みりん | 大根とツナのサラダ 大根、きゅうり ツナ缶、コーン缶 フレンチドレッシング | ゼリー | みかん | |
| ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、いんげん、コーン 塩、酢、マヨネーズ | 青菜のしらす和え こまつな、しらす 白だし | I栄養 - 370 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 55.1 g 食塩相当量 0.5 g | I栄養 - 463 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 1.2 g | I栄養 - 474 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 59.3 g 食塩相当量 2.7 g | |
| I栄養 - 430 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 1.1 g | I栄養 - 354 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.3 g | I栄養 - 370 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 55.1 g 食塩相当量 0.5 g | I栄養 - 463 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 1.2 g | I栄養 - 474 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 59.3 g 食塩相当量 2.7 g | |

*都合により献立を変更することがあります。