

# 柳城幼稚園 1月献立表

| ひにち   | こんだて            | 赤(あか)           | 緑(みどり)               | 黄(き)             | 調味料 等              |
|-------|-----------------|-----------------|----------------------|------------------|--------------------|
|       |                 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品   | おもにエネルギーのもとになる食品 |                    |
| 11(火) | <b>始業式</b>      |                 |                      |                  |                    |
|       | さわらのかばやき        | 鯖               |                      | 片栗粉              |                    |
|       | やさいのそぼろあんかけ     | 鶏肉              | いんげん・人参・大根           | 片栗粉              |                    |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 13(木) | つなまよちくわ         | 竹輪・ツナ           | コーン                  | マヨドレ             |                    |
|       | こうはくなます         | 油揚げ             | 人参・大根                | 胡麻               | 米酢                 |
|       | とんじる            | 豆腐・豚肉・味噌        | 季節の野菜                | こんにゃく            |                    |
| 14(金) | さかなのちゅうかあんかけ    | 魚               | 人参・青菜・玉葱・えのき・きくらげ    | 片栗粉              | 生姜・中華味             |
|       | ぼととさらだ          |                 | 人参・青菜・コーン            | じゃが芋・マヨドレ        | こしょう               |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 17(月) | たんどりーちきん        | 鶏肉・味噌麹          |                      |                  | にんにく・ケチャップ・カレー粉    |
|       | きりほしだいこんのけちゃっぶに | 豚肉              | いんげん・人参・切干大根・しめじ・玉葱  |                  | コンソメ・ケチャップ         |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 18(火) | さばのたつたあげ        | 鯖               |                      | 片栗粉              | 生姜                 |
|       | みそこーんにくじゃが      | 豚肉・味噌           | 人参・玉葱・コーン            | じゃが芋             |                    |
|       | けんちんじる          | 豆腐・鶏肉           | 季節の野菜                |                  |                    |
| 20(木) | ぼーくびーんず         | 豚肉・大豆           | トマト缶・人参・玉葱           | 片栗粉・じゃが芋         | にんにく・生姜・ケチャップ・コンソメ |
|       | りんごさらだ          |                 | 人参・ブロッコリー・コーン・りんご・青菜 | マヨドレ             | こしょう               |
|       | くだもの            |                 | バナナ                  |                  |                    |
| 21(金) | にんじんごはん         | 油揚げ・鶏肉          | 人参                   | 胚芽米              |                    |
|       | あかうおのみそこうじやき    | 味噌・味噌麹・赤魚       |                      |                  |                    |
|       | あおなのしおこんぶあえ     |                 | 青菜・人参・もやし・切干大根・塩昆布   |                  |                    |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 24(月) | さけのこーんまよやき      | 鮭・味噌            | コーン                  | マヨドレ             |                    |
|       | こうやどうふのにつけ      | 高野豆腐・鶏肉         | いんげん・人参・大根           |                  |                    |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 25(火) | <b>誕生会</b>      |                 |                      |                  |                    |
|       | かれーらいす          | 豚肉              | 人参・玉葱                | カレールー・じゃが芋       | コンソメ・にんにく・生姜       |
|       | こーるすろーさらだ       |                 | 人参・ブロッコリー・青菜・コーン     | マヨドレ             | こしょう               |
|       | りんごかんてん         |                 | イナアガー・りんごジュース        |                  |                    |
| 27(木) | のりしおからあげ        | 鶏肉              | 青粉                   | 片栗粉              | 中華味                |
|       | ひじきのにつけ         | 竹輪・油揚げ・大豆       | ひじき・いんげん・人参・玉葱       |                  |                    |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 28(金) | さかなのちりそーす       | 魚               | グリンピース               | 片栗粉              | にんにく・ケチャップ・中華味・生姜  |
|       | ごもくまめ           | 鶏肉・大豆           | 人参・切り昆布・牛蒡           | こんにゃく            |                    |
|       | みそしる            | 味噌              | 季節の野菜                |                  |                    |
| 31(月) | はやしらいす          | 豚肉              | 人参・トマトジュース・玉葱・トマト缶   | ハヤシルー            | コンソメ・ケチャップ         |
|       | ふらいどぼと          |                 |                      | じゃが芋             |                    |
|       | こんそめすーぷ         |                 | 季節の野菜                |                  | こしょう・コンソメ          |

※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。ご了承いただくと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆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。

※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。

☆魚は、ホキ・鯖・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

