



献立予定表

令和5年 1月 つるがしま白百合幼稚園

日 (曜日)	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
4 (水)	せんべい	麺	味噌ラーメン 肉団子甘辛あん おさつスティック 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし ｺｰﾝ 葱 ｺﾞﾏ油 肉団子 さつま芋 牛乳	おにぎり 麦茶	ごはん 揚げ玉 塩昆布 青のり ｺﾞﾏ	
5 (木)	20 (金)	ビスケット	ごはん	チキンカツ 大根とがんもの煮物 じゃが芋の味噌汁 牛乳	鶏肉 ｷﾞﾝｺ粉 大根 人参 がんも 椎茸 蒟蒻 じゃが芋 玉葱 小松菜 牛乳	バナナケーキ 麦茶	卵 薄力粉 バター ｷﾞﾝｺ
6 (金)	24 (火)	せんべい	ごはん	冬野菜のキーマカレー 白菜の甘酢和え みかん 牛乳	豚肉 玉葱 人参 大根 牛蒡 里芋 蓮根 ｶｰﾄﾌ 白菜 人参 削り節 みかん 牛乳	芋ようかん 麦茶	さつま芋 寒天
7 (土)	21 (土)	せんべい	パン	ツナサンド 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 牛乳	バターロール ｷﾞﾝｺ粉 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 トマト水煮 玉葱 人参 ｺｰﾝ 牛乳	しゅうまいまん 麦茶	薄力粉 しゅうまい (ｷﾞﾝｺの皮 鶏肉 ｷﾞﾝｺ)
10 (火)	23 (月)	せんべい	ごはん	赤魚煮付け 卵の花炒り のっぺい汁 牛乳	赤魚 おから 人参 玉葱 椎茸 蒟蒻 大根 里芋 人参 豚肉 葱 なめこ 油揚げ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ｷﾞﾝｺ粉 卵 ヨｰｸﾞﾙﾄ ｼﾞｬﾝ
11 (水)	25 (水)	ビスケット	パン	ミートオムレツ ポテトのコンソメ煮 白菜の豆乳スープ 牛乳	卵 玉葱 豚肉 ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ じゃが芋 玉葱 鶏肉 人参 ｺｰﾝ 白菜 ｳｲﾝﾎﾞｰ 人参 豆乳 牛乳	ピラフ 麦茶	ごはん ｷﾞﾝｺ 玉葱 ｳｲﾝﾎﾞｰ ｼｯｸｽﾞ ｼﾞｬﾝ
12 (木)	26 (木)	せんべい	ごはん	松風焼き さつま芋甘煮 大根の味噌汁 牛乳	鶏肉 豆腐 玉葱 卵 ｺﾞﾏ ｷﾞﾝｺ粉 さつま芋 大根 油揚げ 牛乳	ペンネソテー 麦茶	ｶﾞﾝｺ 人参 玉葱 ｳｲﾝﾎﾞｰ ﾋﾞｰﾝ ｷﾞﾝｺ
14 (土)	28 (土)	せんべい	麺	焼きそば ポテトフライ 中華風コンソメスープ 牛乳	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 ｷﾞｰﾝ じゃが芋 青のり ほうれん草 葱 ｺｰﾝ 卵 牛乳	クリームパイ 麦茶	ｷﾞﾝｺ 卵 薄力粉 牛乳
17 (火)	27 (金)	せんべい	ごはん	豚肉のカレー炒め 大根サラダ 春雨スープ 牛乳	豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ｷﾞｰﾝ ｶｰﾄﾌ 大根 胡瓜 人参 ｺｰﾝ ｷﾞﾝｺ粉 春雨 白菜 椎茸 牛乳	焼き芋 麦茶	さつま芋
18 (水)	30 (月)	ビスケット	わかめ ごはん	ブリの照り焼き 里芋と昆布の煮物 豆腐の味噌汁 牛乳	ｶﾞﾝｺごはんの素/ﾌﾞﾘ 里芋 人参 昆布 さつま揚げ 蒟蒻 豆腐 玉葱 ｶﾞﾝｺ 牛乳	ちぢみ 牛乳	玉葱 豚肉 人参 ｺﾞ 薄力粉 ｺﾞﾏ油
19 (木)	31 (火)	ビスケット	ごはん	ハヤシライス 小松菜サラダ りんご 牛乳	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 ｷﾞﾝｺ粉 ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞﾝｺ粉 小松菜 人参 ｷﾞﾝｺ粉 塩昆布 ｷﾞﾝｺ粉 りんご 牛乳	てりたまトースト 麦茶	食ﾊﾞﾝ 卵 ｷﾞﾝｺ粉
13 (金)	せんべい	 お誕生会メニュー 	豚肉 豆腐 玉葱 ｷﾞﾝｺ粉 卵 ｷﾞﾝｺ粉 胡瓜 ｷﾞﾝｺ粉 削り節 ｷﾞﾝｺ粉 じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 ｱﾝｼﾞｮｰ 牛乳 ｼﾞｬﾝ	マロンクリームサンド 麦茶	ﾛｰﾙﾊﾞﾝ 栗 ｷﾞﾝｺ粉		
16 (月)	ｸﾞﾘｰﾝ		お弁当の日		オレンジゼリー 麦茶	ｶﾞﾝｺ ｼﾞｬﾝ 寒天 みかん缶	

～お誕生会メニュー～

- ★ごはん
- ★ハンバーグ
- ★和風ツナサラダ
- ★クリームシチュー ★ｼﾞｮｰ

*都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	1ｷﾞﾗｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
3歳未満児	418	15.5
3歳以上児(昼食のみ)	378	16.5
3歳以上児(昼食+午後おやつ)	488	18.9