



1月 給食献立表

平成29年度
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
10	火		始業式			
11	木	475kcal 23.4g 14.6g 2.1g	ご飯 ぶりの照焼き 昆布まめ煮 味噌汁	ぶり 大豆 だし・揚げ 味噌	しょうが 昆布・人参 玉ねぎ わかめ	米・上白糖 しょうゆ・みりん 片栗粉 おつゆ麩
12	金	421kcal 18.2g 10.3g 1.2g	ご飯 松風焼き風 キャベツのゆかり和え すまし汁	鶏ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 味噌・色板	玉ねぎ キャベツ・人参 しその香 みつば	米・パン粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・酒 みりん・ごま
15	月	358kcal 20.0g 3.9g 1.3g	ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の炊き合わせ 味噌汁	カレイ 高野豆腐 だし 味噌	しょうが かぼちゃ・人参 インゲン 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・酒 みりん 上白糖
16	火	382kcal 13.8g 9.6g 2.2g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしと小松菜の和え物 すまし汁	木綿豆腐・豚ミンチ チキンスープ 赤だし・味噌 色板・だし	玉ねぎ・人参 にら・もやし 小松菜 みつば	米・ごま油 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 上白糖・塩
17	水	426kcal 14.1g 9.7g 2.1g	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物 豚汁	ちくわ 揚げ 豚肉 味噌	青のり ひじき インゲン・人参 ごぼう・ねぎ	米・天ぷら粉 なたね油 上白糖・みりん しょうゆ
18	木	520kcal 15.1g 19.1g 2.4g	ビーフカレー ブロッコリーのツナ和え りんご	牛肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	米・じゃが芋 なたね油 カレールー 和風ドレッシング
19	金	371kcal 13.9g 5.6g 1.6g	ご飯 豚肉のしぐれ煮 白菜のポン酢和え 味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 しょうが・ねぎ 白菜・わかめ	米・糸こんにやく なたね油・みりん 上白糖・しょうゆ ポン酢・さつま芋
22	月	506kcal 19.0g 15.3g 1.1g	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 揚げ 味噌	インゲン 人参 玉ねぎ わかめ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 酒・マカロニ マヨネーズ・おつゆ麩

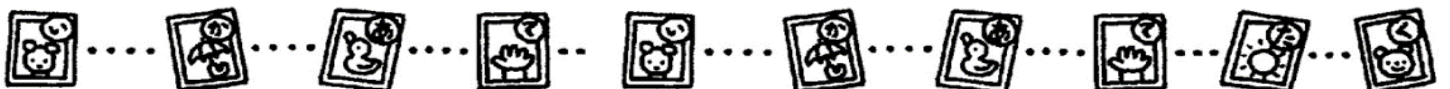
ブリのてい焼き

ブリは成長すると名前が変わる為
出世魚(しゅっせうお)と呼ばれています。出世を願い、
おせち料理で食べられます。



鏡開き

年神様にお供えした鏡餅をお正月が終わった後
下げて年神様の力が宿ったそのお餅をみんなで食べて
健康やいい年になるように祈る事です。



日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
23	火	383kcal 17.9g 8.7g 0.9g	ご飯 さばの塩焼き 切干大根と青菜の和え物 にゅうめん汁	さば だし	切干大根・人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ	米・塩 なたね油・上白糖 しょうゆ そうめん
24	水	352kcal 14.7g 3.1g 2.1g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の甘酢和え 味噌汁	牛肉 かにかま 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース しょうが・白菜 かぼちゃ・ねぎ	米 糸こんにゃく 酒・上白糖 しょうゆ・酢
25	木	381kcal 14.4g 8.1g 1.7g	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 絹ごし豆腐 味噌	椎茸・人参 大根・インゲン ほうれん草・玉ねぎ わかめ	米・こんにゃく しょうゆ 上白糖・酒 なたね油・ごま
26	金	475kcal 9.7g 14.0g 1.7g	ご飯 星型コロッケ 根菜の金平 味噌汁	味噌	ごぼう・人参 レンコン インゲン 小松菜・玉ねぎ	米・星のコロッケ・とんかつソース 植物油・ごま ごま油・上白糖・みりん しょうゆ・おつゆ麩
29	月	488kcal 14.2g 11.8g 2.5g	《お誕生日会》 彩り炊き込みご飯 ミートボールシチュー オレンジ	コンソメ ミートボール	人参・グリーンピース コーン・玉ねぎ トマト缶 オレンジ	米・なたね油 マーガリン じゃが芋 ビーフシチュールー
30	火	415kcal 18.6g 9.6g 1.4g	ご飯 あじの甘酢あんかけ インゲンのごま和え 味噌汁	あじ だし 味噌	玉ねぎ・人参 ピーマン・パプリカ インゲン 大根・わかめ	米・小麦粉 片栗粉・なたね油 上白糖・しょうゆ 酢・ごま
31	水	363kcal 13.2g 7.9g 0.9g	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め キャベツとじゃこの酢の物 すまし汁	厚揚げ 豚肉・味噌 ちりめんじゃこ 湯葉	人参・玉ねぎ にら キャベツ ねぎ	米・ごま油 上白糖 しょうゆ 片栗粉・酢

～おせちの由来～



【数の子】

たくさんの卵があるという
ところから、子孫繁栄の願いが
込められています。



【田作り】

稲の豊作を願う気持ち、
五穀豊穡の願いが
込められています。



【黒豆】

一年中「まめ(まじめ)」に働き
「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの
願いが込められています。



【紅白なます】

紅白のおめでたい色は
水引を表し、紅白の
組み合わせは
平和を願う縁起物です。



【きんとん】

「金団」と書き、その色から財産、富を得る
縁起物とされています。



【昆布巻】

「よろこぶ」の語呂合わせから
祝いの儀には
欠かせない食材です

