

# マーガレット幼稚園 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	
7(木)	<b>始業式</b>				
8(金)	<b>もちつき</b>				
●🍷	みーとすばげっていー	豚肉・味噌・大豆ミート	人参・トマト缶・玉葱	片栗粉・米粉麺	にんにく・ソース・ケチャップ・コンソメ
	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		
11(月)	<b>成人の日</b>				
12(火)	さかなのかれーあんかけ	魚	人参・青菜・玉葱・えのき・しめじ	片栗粉・カレールー	
	ぶろっこりーのあえもの		人参・ブロッコリー・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
13(水)	とりとあつあげのみそに	厚揚げ・味噌・鶏肉	人参・牛蒡・大根	こんにゃく	
	こうはくなます	油揚げ	人参・大根		米酢
	すいもの		季節の野菜		
14(木)	<b>誕生会</b>				
●🍷	まーぼーどうふどん	味噌・豚肉・豆腐・大豆ミート	ねぎ・にら	片栗粉・ごま油	中華味・にんにく・生姜
	たつくり	鰯			
	ちゅうかすーぷ		季節の野菜		中華味
15(金)	さけのちゃんちゃんやき	味噌・鮭	人参・えのき・青菜・しめじ・玉葱		
	こんさいに	鶏肉	人参・いんげん・牛蒡・大根	こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
18(月)	とりなんばん	鶏肉		片栗粉	米酢
	やさいのおかかあえ	鯉節	人参・青菜・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
19(火)	さわらのさいきょうやき	味噌・鯖			
	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		
20(水)	やさいはんぱーぐ	大豆ミート・豚肉	人参・ブロッコリー・れんこん・玉葱	片栗粉	にんにく・こしょう・ナツメグ・生姜
	あおなとこーんのあえもの		人参・青菜・コーン・もやし・切干大根		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
21(木)	ごもくごはん	鶏肉・油揚げ	人参・ひじき	こんにゃく・胚芽米	
	さばのしおやき	鯖			
	ふろふきだいこん	鶏肉・味噌	大根		
	すいもの		季節の野菜		
22(金)	やさいたっぶりぶたどん	豚肉	人参・しめじ・青菜・玉葱	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味
	じゃがもち			じゃが芋・片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
25(月)	さかなのやさいあんかけ	魚	青菜・人参・えのき・玉葱	片栗粉	
	こうやどうふのにつけ	鶏肉・高野豆腐	人参・いんげん・大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
26(火)	てりやきちきん	鶏肉			生姜・にんにく
	あつあげとつなのにももの	厚揚げ・ツナ	人参・いんげん・大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
27(水)	<b>お弁当の日</b>				
28(木)	あかうおのみそこうじやき	味噌・赤魚・味噌麴			
	ひじきのにつけ	大豆・竹輪・油揚げ	人参・ひじき・いんげん・玉葱		
	とんじる	豚肉・豆腐・味噌	季節の野菜・牛蒡	こんにゃく	
29(金)	<b>マラソン大会</b>				
●🍷	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	にんにく・コンソメ・生姜
	りんごさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・りんご・青菜	マヨドレ	こしょう
	くだもの		バナナ		

※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。ご了承ください。

※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。

ご了承ください。

※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。

