平成３１年１月　学校給食予定献立表（幼稚園）

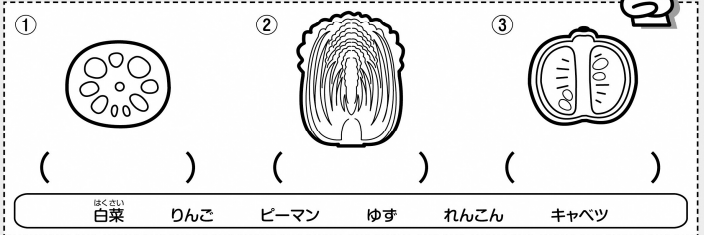
※　物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
11	金	だいこんカレー ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップいため キャベツとハムのごまあえ　みかん	ごはん　こむぎこ あぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく ポークウインナー ポークハム	だいこん　たまねぎ　にんじん しめじ　さやいんげん　しょうが にんにく　もやし　あおピーマン キャベツ　チンゲンサイ　みかん	468 16.4
15	火	こくとうパン　ぎゅうにゅう しろみざかなのいそべあげ ◆きりぼしだいこんとベーコンのソテー わかめスープ	こくとう　パン こむぎこ　あぶら ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　ホキ あおのり　ベーコン とうふ　とりにく　わかめ	きりぼしだいこん　にんじん こまつな　にんにく　たまねぎ はくさい　ねぎ	414 20.3
16	水	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ほうれんそうとたまごのあえもの ぶたじる　◆さつまいもスティック	ごはん　じゃがいも さとう　でんぷん あぶら　さつまいも	ぎゅうにゅう　とりにく さつまあげ　たまご ぶたにく　とうふ　みそ	しょうが　たまねぎ さやいんげん　ほうれんそう キャベツ　もやし　こんにゃく にんじん　ごぼう　ねぎ	452 17.0
17	木	パン　ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに さんしょくごまあえ コーンポタージュ	パン　さとう　ごま じゃがいも　あぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく　しょうが　こまつな はくさい　にんじん　コーン パセリ	423 20.2
18	金	**★日本の煮物めぐり～こうち～★** ごはん　ぎゅうにゅう ◆かつおのごまみそあえ はくさいのあまずあえ　**ぐるに**	ごはん　でんぷん あぶら　ごま　さとう さといも	ぎゅうにゅう　かつお あかみそ　チキンハム とりにく　あつあげ	しょうが　はくさい　にんじん ゆず　だいこん　こんにゃく さやいんげん	482 21.1
21	月	パン　ぎゅうにゅう オムレツのあまずあんかけ ◆ごぼうとツナのサラダ ワンタンスープ　いちごジャム	パン　さとう　でんぷん マヨネーズ　ワンタンのかわ ごまあぶら　ジャム	ぎゅうにゅう　たまご ツナ　ぶたにく	たまねぎ　あおピーマン　あかピーマン ごぼう　にんじん　キャベツ はくさい　えのきたけ　ねぎ	437 15.7
22	火	パン　ぎゅうにゅう にこみハンバーグ チーズポテト キャベツのスープに	パン　でんぷん　さとう じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく チーズ　ベーコン	パセリ　キャベツ　たまねぎ にんじん　しめじ さやいんげん	447 18.9
23	水	ごはん　ぎゅうにゅう ◆やきししゃも ほうれんそうのごまあえ すきやきふうに	ごはん　ごま　さとう あぶら　ふ	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく　やきとうふ	ほうれんそう　もやし にんじん　ねぎ　はくさい えのきたけ　ごぼう いとこんにゃく	422 19.6
24	木	パン　ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースに だいこんとこまつなのサラダ（ドレッシング） はくさいのとうにゅうクリームに	パン　マーマレード あぶら　じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　ベーコン とうにゅう	たまねぎ　にんにく　みかん だいこん　こまつな　にんじん はくさい　ほうれんそう しめじ	450 21.3
25	金	★行事食【正月】★ ごはん　ぎゅうにゅう ぶりのまつかぜやき こうはくなます　ぐぞうに	ごはん　さとう　ごま でんぷん　もち	ぎゅうにゅう　ぶり あぶらあげ　とりにく かまぼこ	だいこん　きんときにんじん れんこん　はくさい　かぶ にんじん　ごぼう　なましいたけ ねぎ	458 18.4
28	月	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆はくさいのじゃこあえ かすじる	ごはん　さとう でんぷん　さといも	ぎゅうにゅう　あつあげ とりにく　しらすぼし ぶたにく　ちくわ あぶらあげ　しろみそ	さやいんげん　はくさい ほうれんそう　もやし だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	450 20.2
29	火	パン　ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ（２こ） カリフラワーのカレーサラダ はくさいとベーコンのスープ　ブルーベリージャム	パン　こむぎこ　パンこ あぶら　マヨネーズ じゃがいも　ジャム	ぎゅうにゅう　いか ツナ　ベーコン	カリフラワー　ブロッコリー キャベツ　はくさい　たまねぎ にんじん　なましいたけ チンゲンサイ	460 19.2
30	水	★行事食【七草】★ ごはん　ぎゅうにゅう さばのみそに　もやしとハムのごまあえ ななくさじる　ぽんかん	ごはん　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　さば あかみそ　チキンハム とりにく　あぶらあげ	もやし　にんじん　だいこん かぶ　こまつな　みずな ほうれんそう　なましいたけ ねぎ　ぽんかん	464 20.0
31	木	パン　ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロッケ ◆れんこんのマヨネーズあえ ミネストローネ	パン　じゃがいも こむぎこ　パンこ　ごま あぶら　マヨネーズ マカロニ　さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　チキンハム ベーコン　だいず	たまねぎ　れんこん　キャベツ にんじん　チンゲンサイ トマト	528 16.5

冬の食べものシルエットクイズ

Q1　下のシルエット（かげ）はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

Q2　冬においしい食べものの切り口です。食べものの名前を下から選んで（　　）に書きましょう。



こたえ　Q1　①だいこん　②ブロッコリー　③くわい　Q2　①れんこん　②はくさい　③ゆず