

# 令和6年 1月分 3歳以上児献立表

玉成幼稚園(にじのへ)

4日(木) ごはん/とりにくのみそてりやき/ひじきのにつけ/すましじる/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	19日(金) ごはん/ぶたにくのまーまれーどやき/すばげっていさらだ/かぼちゃのちーずやき/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
5日(金) ごはん/ぶたにくのまーまれーどやき/すばげっていさらだ/かぼちゃのぼたーじゅ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	20日(土) ごはん/じゃがいものそぼろに/かぶのさらだ/ちーず/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
6日(土) ごはん/じゃがいものそぼろに/かぶのさらだ/みそしる/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	22日(月) ごはん/まつかぜやき/ほうれんそうのきなこあえ/こんさいのもの/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
9日(火) ごはん/さかなのごまふらい/そくせきづけ/みそしる/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	23日(火) ごはん/さかなのごまふらい/そくせきづけ/ぶろっこりーのおかかあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
10日(水) きーまかれー/のりつなさらだ/じゃがいもとペーこんのすーぶ/くだもの [PM]にんじんかつづけ/き/ぎゅうにゅう	24日(水) きーまかれー/のりつなさらだ/じゃがいもとペーこんのすーぶ/くだもの [PM]にんじんかつづけ/き/ぎゅうにゅう
11日(木) なっとうごはん/さといもとぶたにくのもの/やさいのうめあえ/にらせんべい/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	25日(木) なっとうごはん/さといもとぶたにくのもの/やさいのうめあえ/にらせんべい/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
12日(金) ごはん/ふらいどちきん/はむちーずさらだ/ほうれんそうそてー/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	26日(金) ごはん/ふらいどちきん/はむちーずさらだ/ほうれんそうそてー/くだもの [PM]せんべい/ぎゅうにゅう
13日(土) ごはん/ぶたにくときゃべつのみそいため/なむる/わかめすーぶ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	27日(土) ごはん/ぶたにくときゃべつのみそ/ナムル/わかめスープ/くだもの [PM]せんべい/ぎゅうにゅう/りんご
15日(月) いわしのわふうちゃーはん/さつまいものれもんにとりにくとやさいのかれーいため/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	29日(月) いわしのわふうちゃーはん/さつま芋のレモン煮/とりにくとやさいのかれー/りんご [PM]みにどーなつ/ぎゅうにゅう
16日(火) ごはん/ぎょうざばーぐ/ごぼうさらだ/いそあえ/くだもの	30日(火) ごはん/ぎょうざばーぐ/ごぼうさらだ/いそあえ/くだもの
17日(水) そーすやきそば/かぶのしおこんぶあえ/なまあげときりぼしだいこんのすーぶ/くだもの [PM]ういんなーおにぎり/ぎゅうにゅう	31日(水) そーすやきそば/かぶのしおこんぶあえ/なまあげときりぼしだいこんのすーぶ/くだもの [PM]ういんなーおにぎり/ぎゅうにゅう
18日(木) ごはん/とりにくのてりやき/ひじきのにつけ/そうめんちゃんぶるー/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	エネルギー:579 kcal たんぱく質 :20.8 g 脂 質:17.5 g 食塩相当量:1.7 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、みかん、りんごから提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

◎★印は市販のおやつを提供します。

## 【原材料】

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖

蒸し中華めん・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ホットケーキミックス・・・小麦粉 素精糖 スキムミルク かぼちゃ粉末 塩 ベーキングパウダー