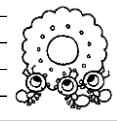
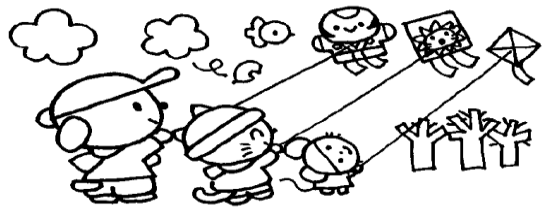
【1・2号認定】 2024. 1月　給食献立表

認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

日	曜日	にこパン	献立名 主食	献立名 おかず	材料 血や肉をつくる	材料 熱や力になる	材料 体の調子を整える	材料 調味料	カロリー
5	金		ミートスパゲティ 2号のみ		合挽肉	ﾏﾏｰｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、なたね油、砂糖、小麦粉	玉ネギ、トマト缶、人参	ｹﾁｬｯﾌﾟ、コンソメ、ウスターソース、デミグラスソース、塩コショー	378
				はんぺんチーズフライ	チーズはんぺんフライ	なたね油			
				アスパラソテー	ベーコン	なたね油	アスパラ、えのき	塩コショー	
6	土		ごはん 2号のみ			ごはん			410
				チンジャオロース	牛肉	砂糖、なたね油、片栗粉	玉ﾈｷﾞ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、たけのこ、生姜	塩コショー、濃口醤油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
				素揚げごぼう		なたね油	ごぼう	塩	
				ナムル		砂糖、ごま油、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	濃口醤油、塩、中華だし	
				なすの味噌汁	わかめ、味噌		玉ネギ、人参、なす、しめじ	いりこ、だしの素	
9	火		【始業式】 ごはん 2号のみ			ごはん			375
				鯖の味噌煮	鯖、味噌	砂糖	生姜、人参、きざみいんげん	濃口醤油、みりん、酒	
				卵焼き	厚焼き卵				
				白菜のおかか和え	かつおぶし	砂糖	白菜、人参	濃口醤油	
				のっぺい汁	鶏こま、豆腐	じゃがいも、こんにゃく、片栗粉	大根、椎茸、人参、ネギ	濃口醤油、だしの素、塩	
10	水		ハンバーグ カレーライス		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	485
				ハンバーグ	やわらかハンバーグ	なたね油			
				ゼリー		サイダー風ゼリー			
11	木	り	ごはん			ごはん			380
				エビカツ	エビカツ	なたね油			
				小松菜の炒め物	ベーコン	なたね油、コーン	小松菜、人参	塩コショー、薄口醤油	
				チリコンカン	牛ﾐﾝﾁ、豚ﾐﾝﾁ、大豆	なたね油、砂糖	玉ﾈｷﾞ、人参、にんにく、ﾄﾏﾄ缶	ケチャップ、塩コショー、コンソメ	
12	金	み	ゆかりごはん			ごはん		ゆかり	235
				豚汁	豚肉、豆腐、味噌	なたね油、こんにゃく	人参、大根、ごぼう、ネギ	だしの素	
				りんご			カットりんご		
		【餅つき】　お餅つきのお餅を食べます。（砂糖醤油・きな粉で食べます。）							
13	土		ごはん 2号のみ			ごはん			388
				鮭の南蛮漬け	鮭	小麦粉、なたね油、砂糖	玉ネギ、人参、ミックスピーマン	酒、濃口醤油、酢	
				高野豆腐の含め煮	高野豆腐	砂糖		濃口醤油、みりん、だしの素	
				れんこんの塩きんぴら	青のり	ごま油、胡麻	れんこん、人参	塩、みりん、濃口醤油	
				きのこの味噌汁	味噌		しめじ、えのき、玉ﾈｷﾞ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜	いりこ、だしの素	
15	月		**【弁当日】**　**【誕生会】※お弁当**の準備をお願いします。おやつに『クッキーガーデン』さんのクッキーを食べます。						
16	火	り	ごはん ビーフシチュー		牛肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参、しめじ	ビーフシチュールー	384
				小松菜と茎わかめ炒め	茎わかめ	なたね油、砂糖、胡麻	小松菜、人参	みりん、塩、濃口醤油	
				キャンディチーズ	キャンディチーズ				
17	水	み	ごはん			ごはん			378
				鯖の照り焼き	サバ照焼		人参、ブロッコリー		
				スマイルポテト	スマイルポテト	なたね油			
				ほうれん草の和風サラダ	わかめ、かつおぶし	ごま油、すり胡麻	ほうれん草、人参	濃口醤油、みりん、酒	
				厚揚げの味噌汁	厚揚げ、わかめ、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
18	木		〈郷土料理山口県〉 わかめごはん			ごはん		わかめご飯の素	392
				チキンチキンごぼう	鶏もも	砂糖、片栗粉、なたね油	ごぼう、枝豆	酒、濃口醤油、みりん	
				れんこんとツナの和え物	ツナ	ごま油	れんこん、人参	酢、濃口醤油、塩コショー、だしの素	
				みかん缶			みかん缶		
				キャベツの味噌汁	わかめ、味噌		キャベツ、玉ネギ、人参	いりこ、だしの素	
19	金		弁当日に変更 ~~ごはん~~			~~ごはん~~			~~378~~
				~~赤魚の西京焼き~~	~~赤魚の西京焼き~~		~~人参、ブロッコリー~~		
				~~甘酢あん肉団子~~	~~華味鳥つくね~~	~~なたね油~~		~~甘酢あん~~	
				~~アスパラの炒め物~~	~~ベーコン~~	~~なたね油、コーン~~	~~アスパラ、人参~~	~~塩コショー、薄口醤油~~	
				~~春雨入りスープ~~	~~豚肉~~	~~春雨、なたね油、ごま~~	~~人参、玉ネギ、白菜、生姜、ネギ~~	~~中華だし、塩コショー、薄口醤油~~	
20	土		炒飯 2号のみ		博多の薫りソーセージ、卵	ごはん、なたね油	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、玉ネギ、パセリ	塩コショー、中華だし	473
				酢鶏	鶏肉	じゃがいも、なたね油、砂糖	ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、玉ネギ、人参、生姜	塩コショー、、ｹﾁｬｯﾌﾟ、酢、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
				ゼリー		いちごゼリー			
22	月		なっとく丼		鶏ミンチ、ひきわり納豆	ごはん、なたね油、砂糖	ネギ	濃口醤油	395
				具だくさんの卵焼き	具だくさんの卵焼き				
				お吸い物	豆腐		しめじ、えのき、人参、ﾈｷﾞ	濃口醤油、だしの素	
23	火	り	ごはん			ごはん			384
				すき焼き	牛肉、豆腐	なたね油、しらたき、砂糖、粉末黒糖	ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ﾈｷﾞ、玉ﾈｷﾞ、もやし	濃口醤油、薄口醤油	
				いんげんの金平		砂糖、なたね油、胡麻	いんげん、人参	濃口醤油、だしの素	
				桃缶			桃缶		
				白菜の味噌汁	ベーコン、味噌		白菜、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
24	水	み	鮭ごはん		鮭フレーク	ごはん、胡麻		塩	398
				揚げ春巻き	安心素材春巻き	なたね油			
				ピーマンのきのこ炒め		なたね油、ごま油、胡麻	ピーマン、人参、えのき、しめじ	塩コショー	
				どさんこ汁	味噌	じゃがいも、とうもろこし、バター②	玉ネギ、もやし、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
25	木		カレーライス		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	418
				ししゃもの天ぷら	ししゃもの天ぷら	なたね油			
				れんこんのポン酢和え	かつおぶし	砂糖	れんこん、人参、胡瓜	味付きポン酢、塩、薄口醤油	
26	金		ごはん			ごはん			436
				白身魚フライ／ミートボール	白身魚フライ／華味鳥つくね	砂糖、なたね油	ブロッコリー	塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	
				ソーセージ	博多の薫りソーセージ	なたね油			
				ほうれん草のソテー	ベーコン	なたね油	ほうれん草	塩コショー、濃口醤油	
				野菜の味噌汁	豆腐、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
27	土		ごはん 2号のみ			ごはん			395
				ホイコーロー	豚肉	砂糖、なたね油、片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、人参、玉ﾈｷﾞ	酒、濃口醤油、ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ、塩コショー	
				粉ふき芋	青のり	じゃがいも		塩	
				ひじきの煮物	ひじき、大豆、枝豆	砂糖、なたね油	人参	濃口醤油、みりんタイプ、酒、だしの素	
				かきたま汁	卵	片栗粉	玉ネギ、人参、ネギ	塩コショー、濃口醤油、だしの素	
29	月		そぼろ丼 **※年少組は弁当日**		鶏ミンチ	ごはん、なたね油、砂糖	ネギ、生姜	みりん、酒、濃口醤油	422
				いわしの梅煮	いわしの梅煮				
				油揚げの味噌汁	油揚げ、豆腐、わかめ、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
30	火		パン			食パン			378
				照り焼きチキン	照り焼きチキン		ブロッコリー	塩	
				人参しりしり	ツナ、卵	コーン、なたね油、砂糖	人参、ネギ	塩、酒、薄口醤油	
				桃缶			桃缶		
				牛乳	牛乳				
31	水		ごはん **※年中・年長組は弁当日**			ごはん			398
				鯖の煮つけ	鯖	砂糖	生姜、人参、ブロッコリー	濃口醤油、酒、みりん	
				おくらの和え物		胡麻、砂糖	きざみオクラ、人参	濃口醤油、薄口醤油、だしの素	
				大学芋		大学芋			
				豆乳豚汁	豚肉、豆乳、味噌	里芋、ごま油	大根、人参、ごぼう、長ネギ	だしの素	



※新型コロナ感染症対策により流通や物流の不具合などで材料等が滞る場合は、献立の一部もしくは献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。