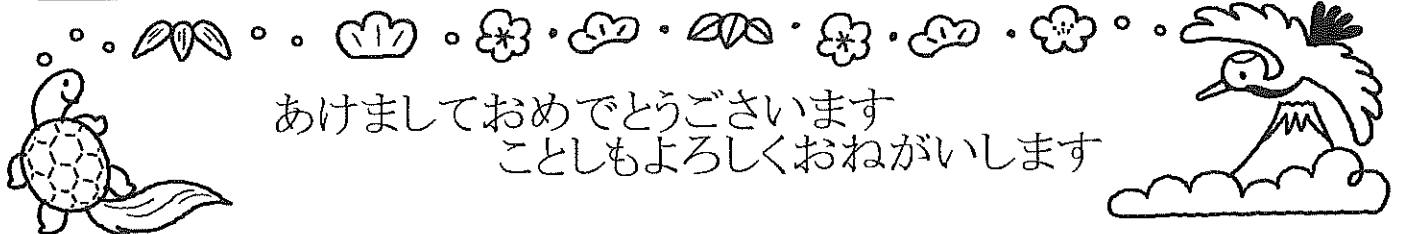


# 1月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
9	木	とんかつ ごま和え 牛乳	272	13.2	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 ごま
10	金	ウインナーソテー 果物 豚汁	255	12.5	ウインナー キャベツ 豚肉 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ たまねぎ 豆腐 みかん
14	火	ハムエッグフライ きんぴらごぼう 牛乳	261	12.9	ハム 卵 キャベツ ごぼう にんじん ごま
15	水	焼魚 煮物 牛乳	254	12.4	魚 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 たまねぎ
16	木	鶏肉の唐揚げ 三色和え 牛乳	273	13.1	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし にんじん きゅうり
17	金	もちつき会			
20	月	すき焼き風煮 スティックチーズ 果物 牛乳	250	12.7	豚肉 白菜 ねぎ 糸こんにゃく しめじ 焼豆腐 チーズ りんご
21	火	かき揚げ さつまいもの甘煮 牛乳	258	13	ムキエビ たまねぎ コーン缶 舞茸 卵 春菊 さつまいも
22	水	豚肉のみそ焼き 切昆布煮 牛乳	262	12.6	豚肉 キャベツ 切昆布 にんじん さつまあげ 糸こんにゃく
23	木	ミートボール ツナマカロニサラダ 牛乳	273	13.2	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ マカロニ きゅうり にんじん コーン缶 ツナ
24	金	カレー カットフルーツ 牛乳	255	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ りんご キウイフルーツ みかん缶
27	月	エビカツ 煮物 牛乳	269	13	エビ たまねぎ 豚肉 じゃがいも にんじん 糸こんにゃく
28	火	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	249	12.5	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶 パナナ
29	水	豚肉の衣揚げ 中華春雨 牛乳	266	12.7	豚肉 しょうが キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
30	木	ハムのピカタ スパゲッティナポリタン 牛乳	270	12.6	ハム 卵 キャベツ スパゲティ にんじん 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン しめじ
31	金	コロッケ 野菜炒め 牛乳	258	12.8	じゃがいも たまねぎ キャベツ もやし 豚肉 にんじん 細切りたけのこ ニラ



あけましておめでとうございます  
 ことしもよろしくおねがいたします

楽しかった冬休みも終わりいよいよ今年総まとめの三学期がはじまりました。  
 お休み明けは生活リズムを整えるのが難しいことも…「早寝早起き」「朝ごはん」を  
 心がけましょう

