

# 1がつのこんだてよていひょう

深谷市立深谷東幼稚園

日	献立名	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12水	ごはん	せいはいくまい			531 kcal 20.6 g
	ひじきいりつくねのあまからに	パン粉,かたくりこ,油,三温糖	豚肉,牛乳,たまご	しょうが,ひじき,にんじん,玉葱	
	ござかないりまつばいも	さつまいも,油,三温糖,はちみつ	ちりめんじゃこ		
	ぞうにふう	さといも,おつゆふ	鶏肉,なると巻き	にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ,糸みつば	
13木	にくうどん	地粉うどん	豚肉,なると巻き	しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ,にら,こまつな	535 kcal 19.2 g
	あめりかんどっぐ	薄力粉,ホットケーキミックス,油	ウインナー		
	まかろにさらだ	マカロニ,上白糖,油,ごま油,ごま		キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	
14金	ごはん	せいはいくまい			512 kcal 22.9 g
	さばのかれーまよねーずやき	ノンエッグマヨネーズ	まさば,チーズ	パセリ	
	ぐりーんさらだ	油,上白糖		ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,れもん	
	すたみなすーぷ	じゃがいも	豚肉,豆腐,米みそ,牛乳	にんじん,玉葱,だいこん,ねぎ,にんにく	
17月	ごはん	せいはいくまい,おしむぎ			423 kcal 15.6 g
	どらいかれー	油,はちみつ	ベーコン,豚肉,大豆,牛乳	にんにく,しょうが,玉葱	
	かいそうさらだ	上白糖,油,すりごま	海藻	きゅうり,キャベツ	
	くだもの(でこぼん)			でこぼん	
18火	きなこあげばん	コッペパン,油,上白糖	きな粉		448 kcal 19.4 g
	へるしーさらだ	油,上白糖	ツナ	キャベツ,きゅうり,ごぼう	
	さつまじる	油,こんにゃく,さつまいも	鶏肉,生揚げ,麦みそ,米みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,椎茸,葉ねぎ,しょうが	
19水	ごもくごはん	せいはいくまい,こんにゃく,三温糖	鶏肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,椎茸,さやいんげん	483 kcal 18.8 g
	ちーずはんべんふらい	油	チーズはんべんフライ		
	ほうれんそうのごますあえ	ごま,上白糖		りょくとうもやし,にんじん,ほうれん草	
	やさいわん	油,じゃがいも,こんにゃく	生揚げ,米みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
20木	ごまみそらーめん	中華めん,油,ごま,ごま油	豚ひき肉,米みそ	しょうが,にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,きくらげ,にら,とうもろこし	509 kcal 17.4 g
	やきぎょうざ	油	餃子		
	ちゅうかささらだ	春雨,油,三温糖	ハム	きゅうり,キャベツ,にんじん	
21金	ごはん	せいはいくまい			472 kcal 19.0 g
	にくじゃが	油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	豚肉,さつま揚げ	玉葱,にんじん,さやいんげん	
	だいちのいそに	油,こんにゃく,三温糖	鶏肉,ひじき,大豆,さつま揚げ	にんじん,さやいんげん	
	いなかじる		油揚げ	にんじん,だいこん,はくさい,かぼちゃ,まいたけ,ねぎ,こまつな	
24月	ごはん	せいはいくまい			455 kcal 19.2 g
	こうじからあげ	かたくりこ,油	鶏肉	しょうが,にんにく	
	ぶろっこりーとはるさめさらだ	はるさめ,三温糖,油		ブロッコリー,にんじん	
	みそしる		とうふ,米みそ	はくさい,にんじん,玉葱,ねぎ	
25火	はちみつばん	はちみつパン			484 kcal 18.2 g
	ごしょくたまごやき	三温糖,油	たまご,ハム,豆乳	にんじん,生しいたけ,玉葱,ほうれんそう	
	みねすとりーね	油,マカロニ	ベーコン,大豆,あさり	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,トマト,パセリ	
	くだもの(ぼなな)			ぼなな	
26水	ごはん	せいはいくまい			451 kcal 15.5 g
	ほるもんあげ	薄力粉,パン粉,油,三温糖	竹輪,たまご		
	じょうしゅうさらだ	しらたき	ツナ	きゅうり,にんじん,玉葱,キャベツ	
	こしねじる	油,こんにゃく,さといも	豚肉,油揚げ,とうふ,米みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,椎茸,ねぎ,こまつな	
27木	ふかやねぎたつぷりうどん	地粉うどん,油	鶏肉,なると巻き	しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな	515 kcal 18.1 g
	ふゆきやべつのはらだ	油,上白糖	鶏肉	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,れもん	
	いちごばんけーき	ホットケーキミックス	牛乳,たまご	いちごジャム,いちご	
28金	～おとみちゃんきゅうしょく～				
	ごはん	せいはいくまい			427 kcal 22.7 g
	かじきのねぎみそやき	三温糖	めかじき,米みそ	しょうが,ねぎ	
	ねぎのなむる	上白糖,油,ごま油,ごま	ちりめんじゃこ	ねぎ,にんじん,りょくとうもやし,きゅうり,にんにく	
	よしのじる	かたくりこ	鶏肉,あさり,かまぼこ,豆腐	にんじん,だいこん,こまつな	
かてめし	せいはいくまい,油,三温糖	こうやどうふ,油揚げ	ごぼう,にんじん,椎茸,かんぴょう,さやいんげん		
31月	めんちかつ	油	めんちかつ		441 kcal 15.3 g
	すましじる		はんべん,わかめ	にんじん,玉葱,糸みつば	
	くだもの(いちご)			いちご	

1か月の平均 エネルギー:478kcal,たんぱく質:18.7g,脂質:15.4g,炭水化物:63.9g,食塩2.0g

給食回数・・・14回



材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

「ゆうこうとしてある「とみおかし」のふるさとよりうりを  
ていきょうします。「こしねじる」のこしねは、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」のはじめのもじからつけた  
なまえだそうです。

「ふかやえんげいきょうかい」から「ねぎ」のむしようていきょう  
があります。ふかやでとれたねぎを2つのめにゆーにいれ  
ました。ねぎのかおりには、かぜよぼうや、つかれをとると  
いわれています。あじわっていただきましょう。