

# 2021年1月 ランチメニュー

愛染幼稚園

日	曜	献立名	使っている主な材料		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
12	火	カレーライス マカロニサラダ パイン缶	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,グリーンアスパラ パイン缶	米,アマランサス,カレールウ キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ
13	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の和え物 豆乳味噌汁 チーズ	鶏肉 豆腐,もずく,豆乳,味噌 チーズ	土生姜,にんにく 切干大根,きゅうり,人参 青菜	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖
14	木	中華丼 いんげんのツナ和え スープ みかん	豚肉,ちくわ ツナ缶	たまねぎ,はくさい,人参,椎茸,にら いんげん,人参 大根,コーン,青ねぎ みかん	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 きび砂糖
15	金	ごはん 柳川風煮 小松菜のごま和え 味噌汁 バナナ	牛肉,卵 厚あげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜,もやし,人参 えのき,青ねぎ バナナ	米 こんにゃく,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
18	月	アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのオーソリス和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 わかめ,味噌	キャベツ,きゅうり,人参 人参 オレンジ	米,アマランサス きび砂糖 マヨドレ
19	火	ごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 味噌汁 りんご	豚肉 うすあげ,味噌	たまねぎ,人参,いんげん ほうれん草,コーン ごぼう,青ねぎ りんご	米 じゃがいも,こんにゃく,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油
20	水	かやくうどん 白菜のゆかり和え ぶどうゼリー	鶏肉,かまぼこ	大根,しめじ,人参,青ねぎ はくさい,ほうれん草 ぶどうジュース	うどん,きび砂糖 きび砂糖 きび砂糖,粉寒天
21	木	パエージャ コシード インサダ デトマテ バナナ	エビ,鶏肉 ひよこ豆,ウインナー	たまねぎ,ピーマン,パプリカ キャベツ,たまねぎ,人参,しめじ,パセリ トマト,ブロッコリー,コーン バナナ	米,オリーブ油,オリーブ油 じゃがいも きび砂糖,マヨドレ,オリーブ油
22	金	ごはん 白身魚のフライ 大豆の五目煮 味噌汁 チーズ	たら 大豆 わかめ,味噌 チーズ	椎茸,人参,いんげん たまねぎ	米 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 こんにゃく,きび砂糖
25	月	ごはん 揚げささみのレモン風味 ひじき煮 味噌汁 りんご	ささみ ひじき,うすあげ 味噌	レモン,レモン汁 人参,いんげん ほうれん草 りんご	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 麩
26	火	麦ごはん さばの味噌煮 青菜の磯和え すまし汁 オレンジ	サバ,味噌 刻みのり 豆腐	土生姜 青菜,はくさい,人参 しめじ,青ねぎ オレンジ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖
27	水	ミートスパゲティ 大根サラダ プリン	合挽ミンチ 牛乳	たまねぎ,ピーマン,人参,トマト缶 大根,人参,きゅうり	スパゲティ,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ プリンの素
28	木	ミネラルロール 豆乳味噌グラタン コールスローサラダ スープ バナナ	鶏肉,豆乳,味噌,チーズ	ほうれん草,白ねぎ,たまねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,人参,コーン 小松菜,えのき バナナ	ミネラルロール マカロニ,じゃがいも,小麦粉 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖