

# 2020年 1月 苫小牧中央幼稚園様 献立表

2019年12月

日	主 食	副 食	カロリー	蛋白質	脂質	食塩	
6日 (月)	ご飯	鶏の唐揚げ&ミニドック ハンケーキ いもちみたらしあん ひじきと椎茸の煮物 ブロッコリーの野菜ドレッシング サラダ	鶏肉：タイ ジャガイモ：北海道 ひじき・椎茸：日本ブロッコリー：エクアドル コーン：アメリカ	386kcal	8.0g	11.6g	1.2g
7日 (火)	ごろごろ 野菜カレー	いちごゼリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク ジャガイモ・玉葱：北海道 人参：北海道、茨城、千葉	500kcal	8.9g	12.9g	1.9g
8日 (水)	ご飯	白身魚フライタルソースリーフレタス ブロッコリー ビーフンソテー さつまいもとわかめの黒枝 オレンジ	ホキ：ニュージーランド、チリ、アルゼンチン コーン：アメリカ リーフレタス：茨城、熊本、福岡 さつまいも：茨城 豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク わかめ：北海道 ブロッコリー：エクアドル オレンジ：オーストラリア、アメリカ	382kcal	9.0g	10.7g	1.3g
9日 (木)	ご飯	豚肉の甘辛炒め ちくわの磯辺揚げ ふきと揚げのおかか煮 チキンナゲット 春雨の中身サラダ かぼちゃサラダチーズかけ キウイフルーツ	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク 人参：北海道、茨城、千葉もやし・ふき：北海道 かぼちゃ：北海道、メキシコ、ニューカレドニア キウイフルーツ：ニュージーランド、福岡、愛媛、長崎、和歌山	396kcal	12.6g	15.2g	1.2g
10日 (金)	醤油 ラーメン	豚肉ホットケーキ	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク もやし・玉葱：北海道 人参：北海道、茨城、千葉 コーン：アメリカ	381kcal	12.4g	10.5g	2.5g
14日 (火)	ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き 春巻き 小松菜のり和え コンソテー 切り干し大根煮 りんご	鶏肉・りんご：北海道 人参：北海道、茨城、千葉 小松菜：茨城、群馬、熊本、福岡 切干大根：宮崎 コーン：アメリカ 椎茸：日本 グリンピース：アメリカ	371kcal	13.1g	10.9g	1.5g
15日 (水)	ご飯	たらの野菜あんかけ 大学芋風 チキンナゲット 春雨の中身サラダ わらびもち(きなこ)	たら：アラスカ 玉葱：北海道 椎茸・鶏肉：日本 人参：北海道、茨城、千葉 きゅうり：宮崎、熊本 さつまいも：茨城 豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク	373kcal	13.4g	6.9g	1.3g
16日 (木)	ご飯	鶏肉の味噌煮 ジャーマンホテト 大根の味噌煮/きぬさや キャベツとかにかまの和え ハイナツフル	大根：北海道、千葉、鹿児島 きぬさや：グアテマラ コーン：アメリカ 豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ ジャガイモ・玉葱：北海道 鶏肉：アメリカ、カナダ、デンマーク 人参：北海道、茨城、千葉 ハイナツフル：フィリピン	372kcal	14.1g	11.1g	1.7g
17日 (金)	バター ロール	かぼちゃのホタージュ 皮なしウインナー ももゼリー	かぼちゃ：メキシコ、ニュージーランド 人参：北海道、茨城、千葉 きゅうり：宮崎、熊本 豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ、チリ	500kcal	13.0g	16.3g	1.9g
20日 (月)	ご飯	スナグティソテー 照焼きおさかなホール いんげんと高野豆腐の煮物 エビフライ ジャガイモとオノギリのソテー グレープフルーツ	えび：ベトナム いんげん：インド ジャガイモ：北海道 豚肉：日本 コーン：アメリカ グレープフルーツ：アメリカ	388kcal	10.7g	9.8g	1.5g
21日 (火)	ご飯	チンジャオロースー 水菜と人参のごま和え 北あかりコロッケ 焼きもちこしくん キウイフルーツ	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク コーン：タイ、ニュージーランド 玉葱：北海道 赤ピーマン：ホルトガルピーマン：宮崎、熊本、鹿児島 水菜：北海道、茨城、福岡 人参：北海道、茨城、千葉 ばれいしょ：北海道 キウイフルーツ：和歌山、福岡、愛媛、宮崎	371kcal	11.6g	11.6g	1.0g
22日 (水)	ご飯	ごま醤油チキン ブロッコリーとコーンのソテー かぼちゃんちんら チンゲン菜のおかか和え 枝豆&チーズキャッチ オレンジ	鶏肉：北海道 ブロッコリー：エクアドル コーン：アメリカ かぼちゃ：メキシコ、日本 チンゲン菜：茨城、群馬、熊本 枝豆：タイ オレンジ：オーストラリア、アメリカ	371kcal	15.2g	9.8g	1.2g
23日 (木)	ポーク カレー	プリン	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク ジャガイモ・玉葱：北海道 人参：北海道、茨城、千葉	531kcal	9.1g	15.5g	1.9g
24日 (金)	野菜たっふり そぼろ丼	ぶどうゼリー	鶏肉・玉葱：北海道 人参：北海道、茨城、千葉 チンゲン菜：茨城、群馬、熊本 ピーマン：宮崎、熊本、鹿児島	413kcal	14.6g	8.4g	0.9g
27日 (月)	菜めし ごはん	ミートボールのカチャップソース コーンバターはんぺんフライ 春巻揚げのそぼろあんかけ いんげん りんご	鶏肉：日本、北海道 玉葱：北海道 小葱：佐賀、福岡、大分、宮崎 コーン：アメリカ りんご：北海道	376kcal	11.2g	9.8g	1.5g
28日 (火)	牛すき丼	りんごゼリー	牛肉：アメリカ、メキシコ 白菜：北海道、茨城、玉葱：北海道 人参：北海道、茨城、千葉 いんげん：インド	512kcal	10.8g	19.7g	1.2g
29日 (水)	ハヤシ ライス	和製ゼリー	玉葱：北海道 牛肉：アメリカ、メキシコ しめじ：長野、北海道	504kcal	9.3g	17.8g	1.6g
30日 (木)	ご飯	和風ベーコンスナグティ メンチカツ 大豆のトマト煮 リーフレタス ベルギーワッフル	豚肉：アメリカ、日本、カナダ、デンマーク、スペイン 牛肉：オーストラリア アリーフレタス：茨城、熊本、福岡 人参：北海道、茨城、千葉 大豆：北海道 ピーマン：宮崎、熊本、鹿児島	380kcal	9.6g	12.1g	0.9g
31日 (金) お誕生 会	けんちん風 うどん	動物ホットケーキ	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク 大根：北海道、千葉、鹿児島人 ころも：北海道 椎茸：日本 人参：北海道、茨城、千葉	377kcal	11.3g	14.0g	1.7g