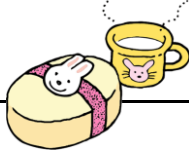
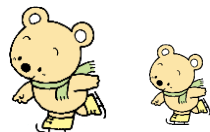


## 鶴来第二幼稚園(一般)

2023年01月分の献立

|     | 9 成人の日                                                                              | 10                                                                                  | 11 お家からのお弁当                                                                                                                                                                   | 12                                                                                  | 13                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食  |    | ゆかりご飯、<br>大根と車麩の煮物、<br>納豆和え（青菜・胡麻）、<br>長ネギの味噌汁、いりこ                                  |                                                                                            | アマランサスご飯、<br>さつまいもカレー、<br>冬の人参ドレッシングサラダ、<br>杏仁豆腐、いりこ                                | 蓮根ご飯、<br>鮭の塩焼き、<br>青菜の胡麻和え、<br>味噌けんちん汁、いりこ                                          |
| 使用率 |                                                                                     |    |                                                                                                                                                                               |  |  |
|     | 16                                                                                  | 17                                                                                  | 18                                                                                                                                                                            | 19 お家からのお弁当                                                                         | 20                                                                                  |
| 昼食  | 黒米ご飯、<br>ごぼうのすき焼き風、<br>納豆和え（白菜・青菜）、<br>二つの味噌汁、いりこ                                   | わかめご飯、<br>大根と車麩の煮物、<br>蕪の麴ドレッシングサラダ、<br>里芋の味噌汁、いりこ                                  | 梅じゃこご飯、<br>蓮根と厚揚げの味噌煮、<br>青菜の胡麻和え、<br>豆腐の味噌汁、いりこ                                                                                                                              |  | 蓮根青菜ご飯、<br>豆腐のきのこ餡、<br>青菜と大根の磯辺和え、<br>白菜の味噌汁、いりこ                                    |
| 使用率 |    |    |                                                                                             |                                                                                     |  |
|     | 23                                                                                  | 24                                                                                  | 25 お家からのお弁当                                                                                                                                                                   | 26                                                                                  | 27                                                                                  |
| 昼食  | 小豆ご飯、<br>いりこ入り切干大根の煮物、<br>白和え、<br>園の味噌汁、いりこ                                         | ゆかりごはん、<br>豚肉とさつまいもの甘酢炒め、<br>納豆和え（じゃこ・青菜）、<br>長ネギの味噌汁、いりこ                           |                                                                                            | キヌアご飯、<br>じゃが芋のカレー煮、<br>大根と青菜の胡麻和え、<br>豆腐の味噌汁、いりこ                                   | 切り干し大根ご飯、<br>筑前煮、<br>納豆和え（青菜・じゃこ）、<br>海藻の味噌汁、いりこ                                    |
| 使用率 |    |    |                                                                                                                                                                               |  |  |
|     | 30                                                                                  | 31                                                                                  | <div> <p>平均栄養価</p> <p>エネルギー：417 kcal    たんぱく質：16.0 g    脂      質：12.7 g</p> <p>カルシウム：243 mg    鉄      分：4.0 g    カリ ウ ム：801 mg</p> <p>食 物 繊 維：6.7 g      食塩相当量：1.3</p> </div> |                                                                                     |                                                                                     |
| 昼食  | 梅じゃこご飯、<br>豚肉とさつまいもの甘酢炒め、<br>白菜の豆乳マヨネーズサラダ、<br>二つの味噌汁、いりこ                           | キヌアご飯、<br>豆カレー、<br>冬の人参ドレッシングサラダ、<br>米粉のマーラーカオ、いりこ                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
| 使用率 |  |  |                                                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持って来てください。

★毎日の有機（オーガニック）食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ ➡ 95% 使用 以上    3つ ➡ 80～95% 使用

2つ ➡ 50～80% 使用    1つ ➡ 50%以下