

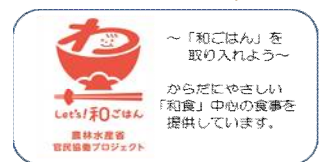


2023年1月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：369kcal
 たんぱく質：13.9g
 脂質：7.3g
 食塩相当量：1.3g

旬の食材
 ・小松菜 ・レモン
 ・りんご



淀川幼稚園

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>人参丸ごとデー</p> <p>「まごわやさしい」とは、和の食材の類文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。</p> <p>ま 豆製品：納豆 ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：人参、小松菜など さ 魚類：カラフトししゃも し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：じゃがいも</p> 			カレーライス マカロニサラダ パイン缶	五目焼きめし ブロッコリーのおかか和え ほうれん草と大根のスープ
9	10	11☆鏡開き☆	12	13
☆成人の日☆		☆お正月メニュー☆		
	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 麩とわかめの味噌汁	ごはん 白身魚の西京焼き 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風	ひじきスパゲティ ポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ	ごはん 柳川風煮 ふうふき大根 南瓜とえのきの味噌汁
16	17	18	19	20
		☆食育：りんご☆		
ごはん 白身魚の南部焼き ブロッコリーの塩麹和え うす揚げとわかめの味噌汁	ごはん 豆腐入り卵焼き キャベツの甘酢和え じゃが芋とほうれん草の味噌汁	中華丼 春雨の和え物 大根とコーンのスープ	ピラフ 豆乳味噌グラタン りんごサラダ もやしと人参のスープ	麦ごはん 揚げささみのレモン風味 小松菜のごま和え 呉汁(仙台味噌使用) 
23	24	25 ☆人参丸ごとデー☆	26	27
		免疫UPメニュー 		☆お米丸とふるさとめぐり☆
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 ほうれん草と玉葱の味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 もやしの酢の物 かき玉汁	人参ごはん ししゃもの人参葉パン粉焼き 人参しりしり 納豆汁	ごはん 肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ うす揚げともやしの味噌汁	かやくうどん 白菜のゆかり和え たこ焼き 
30	31	<p>1/20(金) 呉汁【ごじる】</p> <p>宮城県の郷土料理です 豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、その呉を味噌汁に入れたもの呉汁といいます 秋から冬にかけての大豆の収穫時期に家庭料理で食べられます</p>  		
ごはん 白身魚のムニエル 切干大根サラダ キャベツと小松菜のスープ	ごはん 肉豆腐 もやしの磯和え 麩と玉葱の味噌汁			