

# 1がつこんだて



熱量 538kcal タンパク質 20.0g

(うさぎ)(幼児)

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
2 ・ 30 (月)	ごはん 鯖の梅煮 ひじきの煮物 味噌汁	米 鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し ひじき 人参 大根 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油 油 麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	ぼりぼり胡瓜 胡瓜 塩 花形ビスケット2枚 牛乳	9 ・ 23 (月)	梅ごはん 焼魚 冬瓜とひき肉の煮物 味噌汁	米 梅干し 白胡麻 鮭 醤油 みりん 酒 豚ミンチ 冬瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 油 豆腐 茄子 青葱 昆布 味噌	野菜コロッケ  牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (火)	ごはん 鶏塩レモン焼き パンプキンサラダ 味噌汁	米 鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 ハム 油 マヨネーズ キャベツ えのき 青葱 昆布 味噌	(3・17)わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 (31日)米粉パン 牛乳	10 ・ 24 (火)	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め 胡瓜の酢漬け 澄まし汁	米 豚肉 豆腐 ピーマン 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 味噌 胡瓜 砂糖 醤油 酢 白菜 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 醤油	水ようかん こしあん 寒天 水 昆布1枚 (24日)ヨーグルト ルヴァン2枚 牛乳
4 ・ 18 (水)	ごはん ゴーヤチャンプルー オレンジ1/6 味噌汁	米 豚肉 豆腐 ゴーヤ 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 オレンジ 薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 味噌	冷やしうどん 細うどん 卵 胡瓜 めんつゆ 牛乳	11 ・ 25 (水)	ごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米 鶏ミンチ 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 油 砂糖 醤油 片栗粉 麩 青梗菜 昆布 味噌	きな粉サンド 食パン きな粉 砂糖 マーガリン  牛乳
5 ・ 19 (木)	ごはん 麻婆茄子 澄まし汁	米 豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 豆腐 人参 わかめ 昆布 鰹節 醤油	ブルーベリーケーキ 小麦粉 卵 油 砂糖 ブルーベリー ベーキングパウダー 牛乳	12 ・ 26 (木)	ごはん(26日)麦ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え 味噌汁	米 / 米 麦 手羽元 砂糖 醤油 酢 キャベツ 人参 竹輪 すり胡麻 砂糖 醤油 じゃが芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌	すいか 胡麻スティック2本  牛乳
20 ・ ゆで卵 (金)	ごはん ポークビーンズ ゆで卵 味噌汁	豚肉 水煮大豆 じゃが芋 玉葱 人参 マカロニ ケチャップ コンソメ 油 卵 大根 油揚げ 白菜 昆布 味噌	セサミトースト 食パン マーガリン すり胡麻 砂糖 牛乳	13 ・ 27 (金)	カレーライス 野菜サラダ トマト1/6	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ 小麦粉 コンソメ 油 キャベツ モロヘイヤ 人参 オクラ 胡瓜 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油 トマト	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油  牛乳
7 ・ 21 (土)	わかめうどん 南瓜煮	細うどん わかめ 砂糖 醤油 かまぼこ 青葱 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳	14 ・ 28 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	細うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 玉葱 人参 砂糖 醤油	ぶどうパン  牛乳
備 考	6日(金)七夕 * 洋風散らし寿司 * 煮物 * 澄まし汁 (おやつ) * 七夕ゼリー * ウエハース2枚 * 牛乳	米 シーチキン コーン缶 胡瓜 かまぼこ 砂糖 塩 酢 昆布 刻みのり 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 ソーメン おくら 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	18日保育参加 * ごはん * ゴーヤチャンプルー * オレンジ1/6 * 味噌汁 (おやつ) * 冷やしうどん * 牛乳	26日(木)誕生日会 * 麦ごはん * 手羽元のさっぱり煮 * 野菜の胡麻和え * 味噌汁 (おやつ) * すいか * 胡麻スティック2本 * 牛乳	24日(火)・25日(水) らいおん組お泊り保育		

\* 天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。