

1がつこんだて



熱量 446kcal タンパク質 16.8g

(あひる)

献立	材	おやつ	献立	材	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	焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (火)	ごはん 鶏の照り煮 パンプキンサラダ (柔らか煮) 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 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	南瓜ようかん 南瓜 寒天 砂糖 水 昆布1枚 (24日) トースト1/6 2本 牛乳
4 ・ 18 (水)	ごはん 豆腐チャンプルー オレンジ1/6 味噌汁	米 豚肉 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	煮込みうどん 細うどん 卵 人参 昆布 味噌 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 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え (柔らか煮) 味噌汁	米 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 味噌汁	米 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)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ (柔らか煮) トマト1/8	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 コンソメ 牛乳 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(煮込み) ・ 南瓜煮 味噌汁	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)	ささみうどん(煮込み) ・ 野菜の煮物	細うどん ささみ 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 * 豆腐チャンプルー * オレンジ1/6 * 味噌汁 (おやつ) * 煮込みうどん * 牛乳	26日(木)誕生日会 * 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。

* 保育園では、ひよこぐみ、あひるぐみは、麦、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいので抜いています。()は、ひよこぐみ、あひるぐみが抜く食材です。