

12がつこんだて

(ひよこ)

熱量 440kcal タンパク質 16.0g

吉祥院保育園

献立	材	おやつ	献立	材	おやつ	
10 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の炒め煮 南瓜煮 味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 油 片栗粉 南瓜 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 青葱 昆布 味噌	かしわうどん うどん 鶏肉 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 醤油 牛乳	ごはん 煮魚 白和え 澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 豆腐 人参 法蓮草 白菜 白胡麻 砂糖 醤油 大根 わかめ 青葱 昆布 鰹節 醤油	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水 牛乳
11 ・ 25 (火)	ごはん 煮魚 野菜の煮びたし かす汁	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 白菜 水菜 人参 砂糖 醤油 豚肉 大根 人参 青葱 昆布 味噌 酒粕	黒糖蒸しパン 小麦粉 卵 白胡麻 黒砂糖 牛乳 油 ベーキングパウダー 牛乳	ごはん 豚じゃが みかん1/2 味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 砂糖 醤油 みかん ソーメン 玉葱 人参 昆布 味噌	ひじき入りおにぎり 米 ひじき 人参 砂糖 醤油 牛乳
26 (水)	ごはん おでん 味噌汁	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布 ごぼう 法蓮草 人参 昆布 味噌	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン 牛乳	ごはん 鶏のからあげ(焼き) 薩摩芋サラダ 味噌汁	米 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 卵 小麦粉 油 薩摩芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 白菜 青葱 昆布 味噌	おかかおにぎり 米 鰹節 醤油 牛乳
13 ・ 27 (木)	ごはん 鶏の照り煮 酢の物 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 砂糖 醤油 豆腐 青葱 昆布 味噌	蒸し芋 薩摩芋 牛乳	ごはん ミートローフ ケチャップ炒め コンソメスープ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 油 マカロニ 人参 玉葱 キャベツ コンソメ ケチャップ かぶ 玉葱 人参 昆布 コンソメ	トースト1/6 2本 牛乳
14 ・ 28 (金)	ごはん 煮物 味噌汁	米 豚ミンチ 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 麩 人参 法蓮草 昆布 味噌	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 牛乳 小麦粉 コンソメ キャベツ 人参 胡瓜 カリフラワー 砂糖 醤油 酢 胡麻油	バナナ1/2 花型ビスケット 2枚 牛乳
1 (土)	ささみうどん ツナじゃが	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 醤油 シーチキン じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳	野菜うどん 薩摩芋の土佐煮	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 もやし 青葱 胡麻油 昆布 鰹節 砂糖 醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 油 鰹節	バターロール 牛乳
備考	12日(水)お弁当保育 15日(土)生活発表会 19日(水)お誕生日会 *すいとん *玄米パン *ごはん 米 すいとん粉 水 *ミルクロール *鶏のからあげ(焼き) 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 卵 小麦粉 油 豚肉 人参 法蓮草 *オレンジジュース *薩摩芋サラダ 薩摩芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 昆布 鰹節 砂糖 *味噌汁 白菜 青葱 昆布 味噌 醤油 (おやつ) *牛乳 *おかかおにぎり 米 鰹節 醤油 *牛乳			20日(木)クリスマス会 *炊きこみピラフ 米 マーガリン 人参 玉葱 コーン グリンピース 塩 コンソメ *ミートローフ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 油 *ケチャップ炒め マカロニ 人参 玉葱 キャベツ コンソメ ケチャップ *コンソメスープ かぶ 玉葱 人参 昆布 コンソメ		

* 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、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)ベーコン、ハム、こんにやく、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。

