



1月こんだて



ひよこ

熱量 480kcal タンパク質 16.0mg

吉祥院保育園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
28	ごはん 手羽元のさっぱり煮	米 手羽元 砂糖 醤油 酢	薩摩芋の焼きポテト 薩摩芋 油 塩	7	ごはん 鮭の塩焼き	米 生鮭 塩 油	ジャム蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖
(月)	野菜の胡麻和え	ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 砂糖 醤油 ごま		21	ナムルと芋	白菜 法蓮草 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 薩摩芋	イチゴジャム ベーキングパウダー 牛乳
	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 味噌	牛乳	(月)	澄まし汁	麩 玉葱 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	
15	ごはん たらの味噌煮	米 たら 味噌 醤油 砂糖 酒	おかかおにぎり 米花鰹 醤油	8	ごはん お煮しめ	米40 鶏肉 大根 金時人参 蓮根 ごぼう 小芋 昆布 砂糖 醤油	菜飯のおにぎり 米 小松菜 砂糖
29	煮物	玉葱 薩摩芋 白菜 人参 砂糖 醤油		22	22日筑前煮	豚肉 じゃが芋 人参 ごぼう グリーンピース 砂糖 醤油 油	醤油 胡麻
(火)	澄まし汁	麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(火)	白味噌味噌汁	玉葱 白菜 青葱 昆布 白味噌 味噌	牛乳
16	人参ごはん	人参 砂糖 醤油	味噌うどん うどん キャベツ 人参 豚肉 もやし 昆布 味噌	23	ごはん 鶏の照り焼き	米 鶏もも酒 みりん 砂糖 醤油	バイクドポテト じゃが芋 マーガリン チーズ
30	ツナじゃが	シーチキン缶 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油1 砂糖 醤油			煮びたし	白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油	
(水)	味噌汁	そうめん 水菜 法蓮草 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳
17	ごはん 炒り豆腐	米 鶏ミンチ 豆腐 卵 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 片栗粉	チーズトースト 食パン マーガリン 粉チーズ	10	ごはん クリームシチュー	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 片栗粉 豆乳	みかん1/2
31	バナナ1/4			24	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	トースト1/6
(木)	味噌汁	薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 味噌	牛乳	(木)			牛乳
4	ごはん だし巻き	米 卵 昆布 薄口醤油 だし	マーブルケーキ 小麦粉 卵 砂糖 ココア 油	11	ごはん 麻婆豆腐	米 豚ミンチ 木綿豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉	11日シュガーサンド 食パン グラニュー糖 マーガリン
18	切り干し大根	切り干し大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油	ベーキングパウダー	25	胡瓜の酢漬け	胡瓜 砂糖 醤油 酢	25日ミルクロールパン
(金)	味噌汁	わかめ 白菜 昆布 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	大根 わかめ 昆布 味噌	牛乳
5	ささみうどん	うどん ささみ 砂糖 醤油 人参 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 片栗粉	スナックスティックパン	12	肉うどん	うどん 豚肉 砂糖 醤油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	黒糖ロールパン
19	南瓜おかか煮	南瓜 花鰹 砂糖 醤油		26	煮物	薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	牛乳
(土)			牛乳	(土)			
備	9日(水)もちつき お弁当保育 おやつ きな粉おにぎり	16日(水)保育参加 人参ごはん:米 人参 砂糖 醤油 ツナじゃが: シーチキン缶 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 砂糖 醤油		23日(水)お誕生日会 ごはん 鶏の照り焼き	米 鶏もも 酒 みりん 砂糖 醤油		おやつ バイクドポテト じゃが芋 マーガリン チーズ
考	 味噌汁:そうめん 水菜 法蓮草 昆布 味噌 おやつ 味噌うどん 牛乳			煮びたし 味噌汁	白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油 油揚げ 豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌		牛乳

※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、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)ベーコン、ハム、油揚げ、揚げ物、カレー・ハヤシライス、クリームシチュールウは、味が濃く噛みにくいので抜いています。