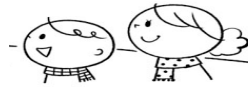




1月こんだて



うさぎ 幼児

吉祥院保育園

熱量 521kcal タンパク質 19.3mg

	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40 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	野菜のナムル	白菜 法蓮草 人参 もやし 砂糖 醤油 酢	イチゴジャム ベーキングパウダー 牛乳
	味噌汁	豆腐 さつま揚げ 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 鯖の味噌煮	米 鯖 味噌 醤油 砂糖 酒	ヨーグルト	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 こんにゃく 昆布 砂糖 醤油	菜飯のおにぎり 米 小松菜 砂糖
29	白菜のおかか和え	白菜 竹輪 人参 花鰹 醤油	ウエハース2枚	22	22日筑前煮 みかん1/4	豚肉 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく 竹輪 グリンピース 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	きのこごはん	米 しめじ 舞茸 人参 青葱 砂糖 醤油	焼きそば	23	発芽玄米いりごはん 鶏の照り焼き	米 発芽玄米 鶏もも酒0.5みりん 砂糖 醤油2	ベイクドポテト 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	中華麺 キャベツ 人参 豚肉 もやし お好みソース		煮びたし	白菜 玉葱 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 油揚げ	牛乳
(水)	味噌汁	そうめん 水菜 法蓮草 昆布 味噌	焼きそばソース 青のり 牛乳	(水)	味噌汁	豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌	
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 24	カレーライス	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ コンソメ 小麦粉	みかん1個
31	バナナ1/4		牛乳	(木)	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	乾パン2個 牛乳
(木)	味噌汁	薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 味噌					
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	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	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 牛乳
(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	
5	あんかけうどん	うどん 油揚げ (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	牛乳	26	煮物	薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	牛乳
(土)				(土)			
備	9日(水)もちつき お弁当保育 おやつ 安倍川もち	16日(水)保育参加 きのこごはん:米 しめじ 舞茸 人参 青葱 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 発芽玄米いりごはん 米 発芽玄米 鶏の照り焼き 鶏もも 酒 みりん 砂糖 醤油			おやつ ベイクドポテト 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 焼きそば:牛乳			煮びたし 味噌汁	白菜 玉葱 人参 こんにゃく 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。