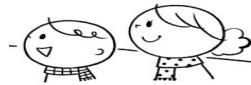




1月こんだて



熱量 480kcal タンパク質 16.0mg

あひる
吉祥院保育園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
28 (月)	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
	野菜の胡麻和え 味噌汁	ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 砂糖 醤油 ごま 豆腐 さつま揚げ 青葱 昆布 味噌	牛乳	21	ナムルと芋 澄まし汁	白菜 法蓮草 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 薩摩芋 麩 玉葱 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	イチゴジャム ベーキングパウダー 牛乳
15 ・ 29 (火)	ごはん 鯖の味噌煮	米 鯖 砂糖 醤油 味噌	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 昆布 砂糖 醤油	菜飯のおにぎり 米 小松菜 砂糖
	煮物 澄まし汁	玉葱 薩摩芋 白菜 人参 砂糖 醤油 麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	ウエハース 牛乳	22	22日筑前煮 みかん1/4 白味噌味噌汁	豚肉 じゃが芋 人参 ごぼう グリンピース 砂糖 醤油 油 玉葱 白菜 青葱 昆布 白味噌 味噌	醤油 胡麻 牛乳
16 ・ 30 (水)	人参ごはん ツナじゃが 味噌汁	人参 砂糖 醤油 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 そうめん 水菜 法蓮草 昆布 味噌	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 煮びたし	米 鶏もも酒 みりん 砂糖 醤油 白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油	バイクドポテト じゃが芋 マーガリン チーズ 牛乳
	人参ごはん 炒り豆腐 バナナ1/4 味噌汁	人参 砂糖 醤油 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 薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 味噌	味噌うどん うどん キャベツ 人参 豚肉 もやし 昆布 味噌	牛乳	(水) 味噌汁	豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳
17 ・ 31 (木)	ごはん 炒り豆腐 バナナ1/4 味噌汁	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 薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 味噌	チーズトースト 食パン マーガリン 粉チーズ	10 ・ 24	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 片栗粉 豆乳 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	みかん1個 乾パン2個 牛乳
	ごはん だし巻き 切り干し大根 味噌汁	米 卵 昆布 薄口醤油 だし 切り干し大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油 わかめ 白菜 昆布 味噌	味噌うどん うどん キャベツ 人参 豚肉 もやし 昆布 味噌	牛乳	(木) 味噌汁	豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳
4 ・ 18 (金)	ごはん だし巻き 切り干し大根 味噌汁	米 卵 昆布 薄口醤油 だし 切り干し大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油 わかめ 白菜 昆布 味噌	マーブルケーキ 小麦粉 卵 砂糖 ココア 油 ベーキングパウダー	11 ・ 25	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け	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 胡瓜 砂糖 醤油 酢	11日シュガーサンド 食パン グラニュー糖 マーガリン 25日ミルクロールパン 牛乳
	ごはん だし巻き 切り干し大根 味噌汁	米 卵 昆布 薄口醤油 だし 切り干し大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油 わかめ 白菜 昆布 味噌	マーブルケーキ 小麦粉 卵 砂糖 ココア 油 ベーキングパウダー	牛乳	(金) 味噌汁	大根 わかめ 昆布 味噌	牛乳
5 ・ 19 (土)	ささみうどん 南瓜おかか煮	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 南瓜 花鰹 砂糖 醤油	スナックスティックパン	12 ・ 26	肉うどん 煮物	うどん 豚肉 砂糖 醤油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	黒糖ロールパン 牛乳
	ささみうどん 南瓜おかか煮	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 南瓜 花鰹 砂糖 醤油	スナックスティックパン	牛乳	(土) 味噌汁	豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳
備 考	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 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		23日(水)お誕生日会 ごはん 鶏の照り焼き 煮びたし 味噌汁	米 鶏もも 酒 みりん 砂糖 醤油 白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油 油揚げ 豆腐 法蓮草 人参 昆布 味噌		おやつ バイクドポテト じゃが芋 マーガリン チーズ 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、ひよこごみ・あひるごみは、きのこと類、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。