



2がつのこんだて



(うさぎ・幼児)

熱量 513kcal タンパク質19.6g

吉祥院保育園

	献立	材	料	お	や	つ		献立	材	料	お	や	つ
25	わかめごはん 高野豆腐の煮物 のっぺい汁	米 わかめ 砂糖 醤油 胡麻 高野豆腐 人参 グリンピース 舞茸 こんにゃく 玉葱 油揚げ 砂糖 醤油 鶏こま 大根 人参 里芋 法蓮草 昆布 鰹節 醤油 片栗粉		オレンジ蒸しパン 小麦粉 卵 人参 油 砂糖 牛乳 マーガリン オレンジ果汁 ベーキングパウダー 牛乳	4	ごはん 鮭の西京焼き 野菜のそぼろ煮	(月)	澄まし汁	米 鮭 白味噌 酒 鶏ミンチ 大根 人参 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉 麩 なめこ 青梗菜 昆布 鰹節 醤油		野菜コロッケ 牛乳		
12 26	ごはん すき焼き風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁	米 豚肉 焼き豆腐 麩 人参 玉葱 こんにゃく もやし 白菜 砂糖 醤油 油 胡瓜 酢 砂糖 醤油 薩摩芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌		マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ 牛乳	5 19	ごはん 根野菜の煮胡麻煮 味噌汁	(火)		米 鶏こま ごぼう 蓮根 こんにゃく 人参 大根 砂糖 醤油 すり胡麻 胡麻油 豆腐 白菜 青葱 昆布 味噌		りんごのケーキ 小麦粉 卵 油 砂糖 りんご レモン ベーキングパウダー 牛乳		
27	ごはん 松風焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 パン粉 砂糖 味噌 胡麻 小松菜 キャベツ もやし 人参 しめじ コーン 鰹節 砂糖 醤油 豆腐 油揚げ わかめ 昆布 味噌		ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	6 20	ハヤシライス 野菜サラダ	(水)		米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ハヤシルウ コンソメ 小麦粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 胡麻油		バナナ1本 ソルトクラッカー2枚 牛乳		
14 28	ごはん チキンビーンズ ブロッコリー 味噌汁	米 鶏こま 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 ブロッコリー 麩 白菜 昆布 味噌		おかかおにぎり 米 花鰹 醤油 牛乳	7 21	ごはん 鶏の照り煮 白菜の煮びたし	(木)	味噌汁	米 鶏もも肉 酒 砂糖 醤油 白菜 さつま揚げ 玉葱 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 大根 人参 しめじ 昆布 味噌		肉うどん うどん 豚肉 砂糖 醤油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 醤油 牛乳		
15	ごはん 煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	米 鯖 砂糖 醤油 酒 ひじき 人参 薩摩芋 油揚げ 砂糖 醤油 油 キャベツ 玉葱 青葱 昆布 味噌		米粉パン 牛乳	8 22	発芽玄米ごはん 煮物 味噌汁	(金)		米 発芽玄米 豚肉 薩摩芋 大根 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 ソーメン 玉葱 青葱 昆布 味噌		シュガーサンド 食パン 砂糖 マーガリン 牛乳		
2 16	きつねうどん 野菜の煮物 味噌汁	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油		バターロール 牛乳	9 23	焼うどん 味噌汁	(土)		うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 ピーマン もやし 花鰹 青のり 醤油 大根 人参 青葱 昆布 味噌		ぶどうパン 牛乳		
備考	1日(金)節分 * 散らし寿司 米 じゃこ 高野豆腐 人参 胡瓜 卵 砂糖 醤油 酢 砂糖 * 手巻きずし(らいおん) 塩 海苔 * 鰯の照り焼き 鰯 酒 みりん 醤油 * 野菜のおかか和え キャベツ 人参 もやし かまぼこ 砂糖 醤油 油 * 澄まし汁 大根 わかめ 青葱 昆布 鰹節 醤油 (おやつ) * 福豆 * みかん1個 * 牛乳		13日(水)お弁当保育 * だんご汁 大根 人参 青葱 鶏ミンチ 青葱 酒 ごぼう 蓮根 白菜 昆布 鰹節 醤油		20日(水)保育参加 * ハヤシライス * 野菜サラダ (おやつ) * バナナ1本 * ソルトクラッカー2枚 * 牛乳		27日(水)お誕生日会 * ごはん * 松風焼き * 野菜のおかか和え * 味噌汁 (おやつ) * ヨーグルト * 胡麻スティック2本 * 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。