



3がつのこんだて



(あひる)

熱量 487g タンパク質 19.2g

吉祥院保育園

	献立	材	料	おやつ		献立	材	料	おやつ
	11 ごはん ・ 25 鮭の照り焼き 切干大根 (月)味噌汁	米 鮭 醤油 みりん 酒 切干大根 人参 さつま揚げ グリンピース 砂糖 醤油 油 薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 味噌		ジャムサンド 食パン5 苺ジャム 牛乳		4 ごはん ・ 18 肉豆腐の卵とじ風 胡瓜の酢漬け (月)味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油 胡瓜 酢 砂糖 醤油 大根 さつま揚げ 小松菜 昆布 味噌		スイートポテト 薩摩芋 牛乳 卵 砂糖 牛乳
	12 ごはん ・ 26 豚肉と春雨の炒め煮 ゆで卵 (火)味噌汁	米 豚肉 春雨 まいたけ ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 油 砂糖 醤油 胡麻油 卵 麩 人参 わかめ 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		5 ごはん ・ 19 煮魚 白菜の煮物 (火)味噌汁	鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 白菜 油揚げ 玉葱 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 ソーメン 玉葱 青葱 昆布 味噌		梅おにぎり 米 梅干し 白胡麻 砂糖 牛乳
	13 ごはん ・ 27 ハンバーグ スパゲティサラダ (水)コンソメスープ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 スパゲティ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油 キャベツ 人参 ベーコン コーン コンソメ		バナナ1本 花形ビスケット2枚 牛乳		20 食パン ・ クリームシチュー 野菜サラダ (水)味噌汁	食パン 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 牛乳 小麦粉 シチュールウ コンソメ キャベツ 人参 胡瓜 ハム スナップエンドウ 砂糖 醤油 酢 胡麻油		きな粉おにぎり 米 きな粉 砂糖 牛乳
	14 炊き込みご飯 ・ 28 豚じゃが 味噌汁 (木)	米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 砂糖 醤油 油 ソーメン 白菜 青葱 昆布 味噌		玉子うどん うどん 卵 人参 法蓮草 昆布 鯉節 砂糖 醤油 牛乳		7 ごはん ・ 春和え 味噌汁 (木)味噌汁	米 鶏もも肉 醤油 酒 卵 片栗粉 米粉 油 胡瓜 かまぼこ えのき キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 わかめ 青葱 昆布 味噌		メロンパン 牛乳
	15 ごはん ・ 29 鶏の照り焼き 野菜の胡麻和え (金)味噌汁	米 鶏もも肉 みりん 酒 醤油 キャベツ 法蓮草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 すり胡麻 豆腐 しめじ わかめ 昆布 味噌		りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご チーズ マーガリン ベーキングパウダー 牛乳		8 じゃこごはん ・ 22 野菜の煮物 味噌汁 (金)味噌汁	米 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 豚ミンチ 薩摩芋 大根 人参 蓮根 ごぼう 三度豆 砂糖 醤油 油 白菜 人参 なめこ 昆布 味噌		ぶどうゼリー ぶどうジュース 砂糖 寒天 ゼラチン ウエハース2枚 牛乳
	2 わかめうどん ・ 16 薩摩芋の煮物 (土)	うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 かまぼこ 昆布 鯉節 砂糖 醤油 薩摩芋 砂糖 醤油		バターロール 牛乳		9 肉うどん ・ 野菜の煮物 (土)味噌汁	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鯉節 砂糖 醤油 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油		スナックスティックパン 牛乳
備考	1日(水)ひなまつり * 洋風散らし寿司 * 鶏の照り焼き * 野菜の胡麻和え * 澄まし汁 (おやつ) * 雛あられ * バナナ1/2本 * 牛乳	米 シーチキン コーン 胡瓜 かまぼこ 卵 砂糖 塩 酢 昆布 刻み海苔 鶏もも肉 みりん 酒 醤油 キャベツ 菜の花 法蓮草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 すり胡麻 手まり麩 玉葱 しめじ わかめ 昆布 鯉節 醤油	6日(水)お弁当保育 * ポテトドーナツ じゃが芋 砂糖 上新粉 油		13日(水)お誕生日会 * ごはん * ハンバーグ * スパゲティサラダ * コンソメスープ (おやつ) * バナナ1本 * 花形ビスケット2枚 * 牛乳	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳5 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 スパゲティ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油 キャベツ 人参 ベーコン コーン コンソメ	30日(土) * おにぎり (おかか・じゃこ) * 豚汁 豚肉 キャベツ 人参 大根 玉葱 青葱 昆布 味噌 * バナナ1/3 (おやつ) * スナックスティックパン * 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。

23日(土)卒園式
* 保育園のあひるぐみは、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、こんにゃく、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したが、来年度に向けて今月から入れていきます。