

1月こんだて

(ひよこ)

熱量 461kcal タンパク質 16.3g

吉祥院こども園

	献立	材	料	お	や	つ		献立	材	料	お	や	つ
27	ごはん すき焼き風煮 バナナ (月)味噌汁	米 鶏こま 焼き豆腐 麩 人参 白菜 玉葱 青葱 砂糖 醤油 油 バナナ 薩摩芋 わかめ 昆布 味噌		餃子の皮のピザ 餃子の皮 チーズ ケチャップ 牛乳	6 ・ 20		ごはん 煮魚 キャベツと油揚げの たいたん (月)味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 玉葱 砂糖 醤油 ソーメン 玉葱 青葱 昆布 味噌			(6日)白味噌の味噌汁 花麩 大根 法蓮草 金時人参 昆布 白味噌 味噌 (20日)すいとん 牛乳		
14 ・ 28 (火)	納豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	米 納豆 醤油 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 大根 人参 青葱 ささがきごぼう 昆布 味噌		マーブルケーキ 小麦粉 卵 砂糖 ココア マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	7 ・ 21		ごはん 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ブロッコリー (火)味噌汁	米 豚肉 ピーマン 薩摩芋 玉葱 人参 コンソメ ケチャップ 油 ブロッコリー 白菜 人参 昆布 味噌			(7日)五穀パン (21日)トースト 牛乳		
15 ・ 29 (水)	ごはん 肉団子の真珠蒸し 酢の物 味噌汁	米 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 青葱 みりん 醤油 胡麻油 もち米 片栗粉 キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 酢 砂糖 醤油 麩 法蓮草 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	22		ごはん 松風焼き ひじきサラダ (水)味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 味噌 いり胡麻 キャベツ 人参 ひじき コーン 水煮大豆 シーチキン マヨネーズ 麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌			みかん ビスケット 牛乳		
16 ・ 30 (木)	ごはん 煮魚 かぶのあんかけ煮 澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 かぶ 人参 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油		大学芋 薩摩芋 砂糖 醤油 酢 水 黒胡麻 牛乳	9 ・ 23		玉子うどん お煮しめ (木)	うどん 卵 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 鶏こま 大根 金時人参 小芋 ごぼう 蓮根 砂糖 醤油			じゃこごはんおにぎり 米 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 牛乳		
17 ・ 31 (金)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ごぼう 蓮根 大根 豆乳 片栗粉 コンソメ キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油		和風ラスク 食パン 青のり マーガリン 牛乳	10 ・ 24		ごはん ささみ煮 野菜のおかか和え (金)味噌汁	米 ささみ 砂糖 醤油 キャベツ 法蓮草 もやし 人参 砂糖 醤油 鰹節 豆腐 青葱 昆布 味噌			焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳		
4 ・ 18 (土)	玉子うどん さつま芋の土佐煮	うどん 卵 法蓮草 人参 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節		ぶどうパン 牛乳	11 ・ 25		肉うどん 野菜の煮物 (土)	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油			バターロールパン 牛乳		
備 考	8日(水)お弁当保育 * 麩のラスク * 麩 マーガリン グラニュー糖 * 牛乳	22日(水)お誕生日会 * ごはん * 松風焼き * ひじきサラダ * 味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 味噌 いり胡麻 キャベツ 人参 ひじき コーン 水煮大豆 シーチキン マヨネーズ 麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	(おやつ) * みかん * ビスケット * 牛乳							10日(水)らいおん遠足		



* 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、麦、玄米、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、酒粕、もち、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す。