

# 1月こんだて

(うさぎ)(幼児)

熱量 558kcal タンパク質 19.5g

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	米 鶏こま 焼き豆腐 麩 人参 白菜 玉葱 青葱 こんにゃく 砂糖 醤油 油 バナナ	餃子の皮のピザ 餃子の皮 チーズ ハム ケチャップ	6 ・ 20	ごはん ぶりの照り焼き キャベツと油揚げの たいたん	米 ぶり みりん 醤油 酒 キャベツ 油揚げ 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 醤油	(6日)雑煮 もち 大根 法蓮草 金時人参 昆布 白味噌 味噌 (20日)すいとん 牛乳
(月)	味噌汁	薩摩芋 えのき わかめ 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	ソーメン 玉葱 青葱 昆布 味噌	牛乳
14 ・ 28	納豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 かす汁	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 油揚げ 青葱 ささがきごぼう 昆布 味噌 酒粕 醤油	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	7 ・ 21	ごはん 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ブロッコリー	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	(7日)五穀パン  (21日)カステラ
(火)	味噌汁	白菜 さつま揚げ 人参 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	白菜 さつま揚げ 人参 昆布 味噌	牛乳
15 ・ 29	ごはん 肉団子の真珠蒸し 春雨の酢の物	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 春雨 胡瓜 玉葱 ハム 人参 酢 砂糖 醤油	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖	22	ごはん 松風焼き ひじきサラダ	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	みかん 胡麻スティック
(水)	味噌汁	麩 油揚げ 法蓮草 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	牛乳
16 ・ 30	ごはん 煮魚 かぶのあんかけ煮	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 かぶ 人参 三度豆 こんにゃく 竹輪 砂糖 醤油 片栗粉	大学芋 薩摩芋 砂糖 醤油 酢 水 黒胡麻	9 ・ 23	ためきうどん お煮しめ	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 片栗粉 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 こんにゃく 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
(木)	澄まし汁	豆腐 なめこ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(木)	味噌汁	鶏こま 大根 金時人参 小芋 ごぼう 蓮根 こんにゃく 砂糖 醤油	牛乳
17 ・ 31	根野菜カレーライス 野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ごぼう 蓮根 大根 カレールウ 小麦粉 コンソメ 油 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	和風ラスク 食パン 青のり マーガリン	10 ・ 24	ごはん 竹輪の磯部揚げ 野菜のおかか和え	米 竹輪 米粉 片栗粉 水 青のり 卵 油 キャベツ 法蓮草 もやし 人参 砂糖 醤油 鰹節	焼きポテト じゃが芋 塩 油
(金)	味噌汁	豆腐 しめじ 青葱 昆布 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	豆腐 しめじ 青葱 昆布 味噌	牛乳
4 ・ 18	玉子うどん さつま芋の土佐煮	うどん 卵 法蓮草 人参 かまぼこ 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	11 ・ 25	肉うどん 野菜の煮物	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
(土)	味噌汁	牛乳	牛乳	(土)	味噌汁	牛乳	牛乳

備 考	8日(水)お弁当保育	22日(水)お誕生日会					10日(水)らいおん遠足
	* 麩のラスク * 麩 マーガリン グラニュー糖 * 牛乳	* 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 * 胡麻スティック * 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。