


# 1月こんだて

(あひる)

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 こんにやく 砂糖 醤油 油 バナナ 薩摩芋 えのき わかめ 昆布 味噌	餃子の皮のピザ 餃子の皮 チーズ ハム ケチャップ 牛乳	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 (月)味噌汁	米 ぶり みりん 醤油 酒 キャベツ 油揚げ 人参 玉葱 こんにやく 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	納豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ・ 味噌汁 (火)	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	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 さつま揚げ 人参 昆布 味噌	(7日)五穀パン  (21日)カステラ 牛乳
15 ・ 29	ごはん 肉団子の真珠蒸し ・ 春雨の酢の物 (水)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 春雨 胡瓜 玉葱 ハム 人参 酢 砂糖 醤油 麩 油揚げ 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 胡麻スティック 牛乳
16 ・ 30	ごはん 煮魚 ・ かぶのあんかけ煮 (木)澄まし汁	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 かぶ 人参 三度豆 こんにやく 竹輪 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 なめこ 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	ためきうどん お煮しめ (木)	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 こんにやく 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 牛乳
17 ・ 31	根野菜カレーライス ・ 野菜サラダ (金)	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 牛乳	10 ・ 24	ごはん 竹輪の磯部揚げ ・ 野菜のおかか和え (金)味噌汁	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 豆腐 しめじ 青葱 昆布 味噌	焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳
4 ・ 18	玉子うどん ・ さつま芋の土佐煮 (土)	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 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 * 松風焼き * グラニュー糖 * 牛乳 * 味噌汁	22日(水)お誕生日会 * ごはん * 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 * ひじきサラダ * 味噌汁	(おやつ) * みかん * 胡麻スティック * 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、あひるぐみは、麦、発芽玄米、もちが噛みにくいので抜いています。  
1月から、揚げ物を取り入れていきます。