



1月こんだて



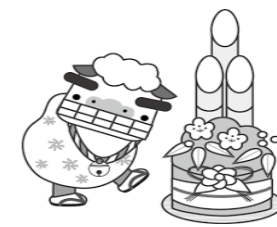
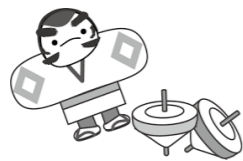
(ひよこ)

熱量 463kcal タンパク質 16.4g

吉祥院こども園

献立	材	料	おやつ	献立	材	料	おやつ
4 ・ 18 (月)	ごはん ツナじゃが 昆布 味噌汁	米 シーチキン缶 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 砂糖 醤油 昆布 ソーメン わかめ 玉葱 昆布 味噌	チーズ蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 チーズ ベーキングパウダー 牛乳	25 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の炒め煮 ゆで卵 味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 油 片栗粉 卵 白菜 わかめ 青葱 昆布 味噌	アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 レモン ベーキングパウダー 油 牛乳
5 ・ 19 (火)	ごはん (5日)だし巻き玉子 (19日)鮭の西京焼き 切り干し大根 澄まし汁	米 卵 薄口醤油 だし 鮭 白味噌 酒 切り干し大根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油 豆腐 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	ジャムサンド 食パン 苺ジャム 牛乳	12 ・ 26 (火)	ごはん 煮魚 キャベツのたいたん 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 玉葱 砂糖 醤油 大根 人参 青葱 ささがきごぼう 昆布 味噌 醤油	蒸し芋 薩摩芋 牛乳
6 ・ 20 (水)	ごはん 鶏の照り焼き かぶのそぼろ煮 味噌汁	米 鶏もも肉 みりん 醤油 酒 豚ミンチ かぶ 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 醤油 油 キャベツ 青葱 昆布 味噌	芋ようかん 薩摩芋 寒天 水 砂糖 牛乳	27 (水)	ピラフ 肉団子 酢の物 ☆豆乳味噌スープ	米 玉葱 コーン缶 人参 ピーマン コンソメ 塩 飾り(人参 コーン ブロッコリー) 豚ミンチ 豆腐 酒 醤油 片栗粉 砂糖 醤油 片栗粉 わかめ 胡瓜 人参 かぶ 酢 砂糖 醤油 小松菜 人参 玉葱 パセリ 昆布 味噌 豆乳	みかん ビスケット 牛乳
7 ・ 21 (木)	肉うどん お煮しめ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 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	☆わんぱく焼き 米 小麦粉 味噌 ちりめんじゃこ 小松菜 青のり 鰹節 鰹汁 油 牛乳	14 ・ 28 (木)	ごはん お好み焼き風玉子焼き 大根の金平風 味噌汁	米 卵 キャベツ お好み焼きソース 鰹節 青のり 大根 人参 薩摩芋 黒胡麻 砂糖 醤油 油 薩摩芋 青梗菜 昆布 味噌	(14日)米粉パン (28日)黒糖ラスク 食パン 黒砂糖 水 牛乳
8 ・ 22 (金)	ごはん ☆おからボール 春雨サラダ 味噌汁	米 おから 玉葱 人参 青葱 ひじき 醤油 片栗粉 油 キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 酢 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻 麩 玉葱 法蓮草 昆布 味噌	バナナ ビスケット 牛乳	15 ・ 29 (金)	ごはん クリームシチュー 根野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 コンソメ 油 牛乳 ごぼう 人参 蓮根 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 マヨネーズ	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 牛乳
9 ・ 23 (土)	具だくさんうどん じゃが芋のおかか煮	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 青葱 胡麻油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 砂糖 醤油 鰹節	スナックスティックパン 牛乳	16 ・ 30 (土)	ささみうどん 野菜の煮物	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油	ぶどうパン 牛乳

13日(水)お弁当保育27日(水)お誕生日会
* 餃子の皮のピザ
備 餃子の皮 チーズ
ケチャップ
考 * 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。
* ☆マークは、新メニューです。

* 保育園では、ひよこぐみは、発芽玄米、きのこ類、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す。