



# 1月こんだて



熱量 463kcal タンパク質 16.4g





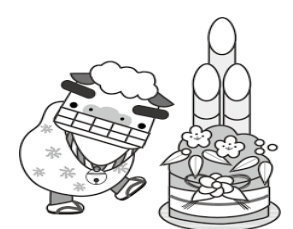

(あひる)

吉祥院こども園

献立	材	料	おやつ	献立	材	料	おやつ
4 ツナじゃが ・ 18 昆布 (月)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		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	25 ごはんと豆腐と豚肉の炒め煮 ゆで卵 (月)味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 こんにゃく まいたけ 砂糖 醤油 油 片栗粉 卵		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 (5日)だし巻き玉子 ・ (19日)鮭の西京焼き 19 切り干し大根 (火)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 油揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油		ジャムサンド 食パン 苺ジャム	12 煮魚 ・ 26 キャベツとさつま揚げ のたいたん (火)味噌汁	米 鱈 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ さつま揚げ 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 醤油		揚げ芋 薩摩芋 油 牛乳
6 鶏の照り焼き ・ 20 かぶのそぼろ煮 (水)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		芋ようかん 薩摩芋 寒天 水 砂糖	27 ☆トンカツ 酢の物 ☆豆乳味噌スープ (水)	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) 豚ひれ肉 パン粉 小麦粉 卵 油 わかめ 胡瓜 人参 かぶ 酢 砂糖 醤油 小松菜 人参 玉葱 しめじ ベーコン パセリ 昆布 味噌 豆乳		みかん 胡麻スティック 牛乳
7 ・ 21 肉うどん お煮しめ (木)	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 こんにゃく 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 ごはんとお好み焼き風玉子焼き ・ 28 大根の金平風 (木)味噌汁	米 卵 キャベツ 竹輪 お好み焼きソース 鰹節 青のり 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 黒胡麻 砂糖 醤油 油		(14日)米粉パン (28日)黒糖ラスク 食パン 黒砂糖 水 牛乳
8 ☆おからボール ・ 22 春雨サラダ (金)味噌汁	米 おから 玉葱 人参 青葱 ひじき 醤油 片栗粉 油 春雨 胡瓜 玉葱 ハム 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 ソルトクラッカー	15 ・ 29 根野菜サラダ (金)	米 牛肉 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ 小麦粉 コンソメ 油 ごぼう 人参 蓮根 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 ハム 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 具だくさんうどん じゃが芋のおかか煮 (土)	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	16 ・ 30 きつねうどん 野菜の煮物 (土)	うどん 油揚げ 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

備考

13日(水)お弁当保育27日(水)お誕生日会  
\* 餃子の皮のピザ  
餃子の皮  
ハム ケチャップ  
チーズ  
\* 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、あひるぐみは、発芽玄米や麦が食べにくいので抜いています。  
1月から揚げ物が入ります。