



1月こんだて



熱量 421 kcal タンパク質 17.0 g

(ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
17	ごはん 鶏の照り煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油	おかかおにぎり 米 醤油 花鰹	24	ごはん 肉豆腐の卵とじ風	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油	薩摩芋バター 薩摩芋 バター グラニュー糖
31	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油 油		(月)	味噌汁	白菜 ごぼう 青葱 昆布 味噌	牛乳
(月)	味噌汁	薩摩芋 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 ごぼう 青葱 昆布 味噌	牛乳
18	ごはん ☆回鍋肉 バナナ1/3	米 豚肉 醤油 酒 きゃべつ ピーマン 人参 玉葱 味噌 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 バナナ	ベーグドポテト じゃが芋 チーズ マーガリン	11	ごはん 鶏のマーメレード煮	米 鶏もも肉 マーメレード 醤油	(11日)シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖
(火)	味噌汁	麩 玉葱 法蓮草 昆布 味噌	牛乳	25	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー シーチキン缶 人参 玉葱 じゃが芋 醤油	(25日)きな粉トースト 食パン きな粉 砂糖 油 牛乳
5	クリームシチュー	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ 油	(5日)ミルクロール	12	ごはん (12日)鮭の照り焼き	米 鮭 みりん 酒 醤油	みかん
19	野菜サラダ	きゃべつ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 油	(19日)バターロール チーズ	26	ナムル	小松菜 キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻	花形ビスケット
(水)	味噌汁	ソーメン 大根 青葱 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 味噌	牛乳
6	ごはん (20日)納豆ごはん	米 納豆 醤油	焼きうどん	13	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮	米 豚ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油	ねぎ焼き 小麦粉 卵 青葱 花鰹 醤油
20	ひじき入り玉子焼き 野菜の煮物	卵 人参 玉葱 ひじき 砂糖 みりん 醤油 小松菜 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 醤油	うどん 豚肉 人参 きゃべつ ピーマン 花鰹 薄口醤油 油	27	ゆで卵	卵	牛乳
(木)	味噌汁	ソーメン 大根 青葱 昆布 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	大根 人参 青葱 ささがきごぼう 昆布 味噌	牛乳
7	ごはん 煮魚	米 鯛 砂糖 醤油	りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご チーズ	14	ミートうどん	うどん 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ	蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 マーガリン
21	お煮しめ	大根 金時人参 小芋 ごぼう 蓮根 鶏こま肉 砂糖 醤油	マーガリン ベーキングパウダー	28	大根サラダ	大根 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ	ベーキングパウダー
(金)	澄まし汁	人参 小松菜 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(金)	コーンスープ	玉葱 きゃべつ コンソメ 昆布	牛乳
8	ちゃんぽんうどん	うどん 人参 豚肉 きゃべつ もやし 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡麻油	スナックスナックパン	15	ささみうどん	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 醤油	ぶどうパン
22	薩摩芋サラダ	薩摩芋 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	牛乳	29	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油	牛乳
(土)				(土)			
備考	(4日)お弁当保育 (おやつ) ホットケーキ 牛乳 26日(水)お誕生日会 炊き込みご飯	小麦粉 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー マーガリン 米 鶏こま肉 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油					4日(火)お弁当保育 12日(水)らいおん 八瀬遠足

*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。
*☆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、麦、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、
ベーコン、ハム、こんにやく、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。