



1月 こんだて



熱量 429kcal タンパク質 17.3g

(ひよこ)

吉祥院こども園

| | 献立 | 材 料 | お や つ | | 献立 | 材 料 | お や つ |
|-----|--|---|---|--|---|--|---|
| 16 | ごはん 煮魚 | 米 鯛 砂糖 醤油 | 和風ラスク 食パン 青のり マーガリン | | 23 | ごはん ☆青梗菜と豚肉の 味噌炒め ふかし芋 | コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 クリームコーン ベーキングパウダー マーガリン |
| 30 | 白菜の煮びたし | 白菜 人参 玉葱 砂糖 醤油 | | | | | |
| (月) | 味噌汁 | 大根 人参 ごぼう 鶏こま 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌 | 牛乳 | (月) | 味噌汁 | 豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌 | 牛乳 |
| 17 | ごはん 鶏煮 | 米 鶏もも肉 砂糖 醤油 | みかん ビスケット | 10 | ごはん 赤魚の西京焼き | 米 赤魚 白味噌 酒 | (10日)シュガーサンド 食パン 砂糖 マーガリン |
| 31 | 法蓮草のおかか和え | 法蓮草 もやし 人参 砂糖 醤油 鰹節 | | 24 | 胡麻酢和え | キャベツ もやし 人参 醤油 酢 砂糖 | (24日)ふわふわ デニッシュ |
| (火) | 味噌汁 | 豆腐 えのき わかめ 昆布 鰹節 味噌 | 牛乳 | (火) | 澄まし汁 | ソーメン わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油 | |
| 18 | ごはん ポークビーンズ カリフラワーの醤油和え | 米 豚肉 水煮大豆 じゃが芋 玉葱 人参 マカロニ ケチャップ コンソメ 油 カリフラワー 醤油 | ☆米粉のマーラーカオ 卵 胡麻油 牛乳 黒砂糖 米粉 ベーキングパウダー | 11 | ごはん 変わりシューマイ ☆コロコロサラダ | 米 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 青葱 グリンピース みりん 醤油 胡麻油 片栗粉 小麦粉 大根 胡瓜 人参 トマト チーズ マヨネーズ | アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー 牛乳 |
| (水) | 味噌汁 | キャベツ 小松菜 昆布 味噌 | 牛乳 | (水) | 味噌汁 | 麩 玉葱 法蓮草 昆布 鰹節 味噌 | |
| 5 | ごはん だし巻き玉子 | 米 卵 薄口醤油 昆布だし | マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 | 12 | ごはん 麻婆豆腐 | 米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 油 | 焼きポテト じゃが芋 油 塩 |
| 19 | お煮しめ | 鶏こま 大根 小芋 ごぼう 蓮根 金時人参 (19日)人参 砂糖 醤油 | | 26 | 胡瓜の酢漬け | 胡瓜 砂糖 醤油 酢 | |
| (木) | 味噌汁 | ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌 | 牛乳 | (木) | 味噌汁 | 白菜 人参 昆布 鰹節 味噌 | 牛乳 |
| 6 | 具沢山うどん | うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 | 塩おにぎり 米 塩 昆布 | 13 | ごはん クリームシチュー | 米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ 油 | バナナ ビスケット |
| 20 | ひじきサラダ | キャベツ 胡瓜 人参 ひじき 砂糖 醤油 コーン マヨネーズ | | 27 | 野菜サラダ | 白菜 小松菜 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 | |
| (金) | | | 牛乳 | (金) | | | 牛乳 |
| 7 | ごはん 豚じゃが | 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 | スナックスティックパン | 14 | わかめうどん | うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 | ぶどうパン |
| 21 | 味噌汁 | 大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌 | 牛乳 | 28 | 薩摩芋の土佐煮 | 薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節 | |
| (土) | | | | (土) | | | 牛乳 |
| 備考 | 4日(水)保育始め(お弁当) *黒糖ラスク 食パン 黒砂糖 *牛乳 | あけまして おめでとう ございます 2023 | | 25日(水)お誕生日会 炊き込みご飯 変わりシューマイ ☆コロコロサラダ 味噌汁 | 米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 青葱 グリンピース みりん 醤油 胡麻油 片栗粉 小麦粉 大根 胡瓜 人参 トマト チーズ マヨネーズ 麩 玉葱 法蓮草 昆布 鰹節 味噌 | (おやつ) アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー 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、ひよこごみは、麦、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、生姜、ウインナー
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレー、酒粕は味が濃く噛みにくいので抜いています。