

# 〇〇〇〇〇 2月こんだて



熱量 450 kcal タンパク質 16.0 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
1	ごはん 鶏のごま煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 すり胡麻	お好み焼き 小麦粉 きゃべつ 豚肉 卵 長芋	8	ごはん 煮物	米 豚肉 南瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油	人参ケーキ 小麦粉 砂糖 卵 油 人参
15	卵の花	おから 人参 白菜 青葱 砂糖 醤油 胡麻油 みりん	だし 花鰹 青のり ソース	22	りんご	りんご	ベーキングパウダー
(月)	味噌汁	薩摩芋 小松菜 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	卵 人参 法蓮草 昆布 味噌	牛乳
2	ごはん 肉じゃが	米 牛肉 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース	ちんすこう 小麦粉 砂糖 油	9	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 薄口醤油	青菜とじゃこのおにぎり 米 ちりめんじゃこ 小松菜 人参 砂糖 醤油 白胡麻 牛乳
16	めざし 吉野汁	めざし 大根 人参 里芋 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 片栗粉	牛乳	(火)	☆じゃが芋の胡麻ド レッシング和え	じゃが芋 ごぼう 人参 豚肉 砂糖 醤油 酢 胡麻油 マヨネーズ すり胡麻	
(火)				(火)			
17	ごはん 鮭の照り焼き	米 鮭 みりん 酒 醤油	シュガーサンド 食パン グラニュー糖 マーガリン	24	ごはん 煮魚	米 鯛 砂糖 醤油	五穀パン
(水)	野菜の胡麻和え	キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 すり胡麻	牛乳	(水)	ナムル	法蓮草 白菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻	
	味噌汁	ソーメ 玉葱 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	豆腐 人参 玉葱 昆布 味噌	牛乳
4	ごはん ツナ入り玉子焼き	米 卵 シーチキン 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 油	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳	25	☆親子丼	米 鶏こま肉 玉葱 人参 いんげん 卵 醤油 砂糖 みりん 油	スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖
18	野菜のポトフ風煮	大根 玉葱 人参 コンソメ	牛乳	(木)	煮物	薩摩芋 人参 玉葱 ごぼう 砂糖 醤油	
(木)	味噌汁	麩 もやし 青葱 昆布 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	白菜 わかめ 昆布 味噌	牛乳
5	クリームシチュー	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 コンソメ 油	☆ココアトースト 食パン グラニュー糖 ココア マーガリン	12	ごはん 豆腐ハンバーグ	米 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油	蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖
19	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 白胡麻	牛乳	26	野菜のケチャップ炒め	キャベツ 人参 玉葱 コーン コンソメ ケチャップ 油	マーガリン ベーキングパウダー 牛乳
(金)				(金)	味噌汁	大根 わかめ 昆布 味噌	
6	わかめうどん	うどん わかめ 砂糖 醤油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	黒糖ロールパン	13	野菜うどん	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 もやし 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	バターロールパン
20	かぼちゃサラダ	南瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	牛乳	27	薩摩芋の土佐煮	薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	
(土)				(土)			牛乳
備考	3日(水)節分 *散らし寿司(乳児) *手巻き寿司(幼児) *煮魚 *野菜の胡麻和え *澄まし汁 (おやつ) *きな粉ボーロ *みかん *牛乳	米 じゃこ 高野豆腐 人参 胡瓜 卵 砂糖 醤油 海苔 酢 砂糖 塩 たら 砂糖 醤油 キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 すり胡麻 ソーメン 玉葱 昆布 鰹節 薄口醤油		10日(水)お弁当保育 *豚汁 豚肉 大根 人参 きゃべつ ささがきごぼう 昆布 味噌 *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。