



# 1月こんだて



熱量 424 kcal タンパク質 17.1 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
15 ・ 29	ごはん 鶏の照り焼き 野菜の塩昆布和え	米 鶏もも肉 醤油 酒 みりん 白菜 人参 胡瓜 塩昆布	蒸し芋 薩摩芋	(月)	ごはん 煮物 バナナ	米 豚肉 人参 玉葱 薩摩芋 グリンピース 砂糖 醤油 バナナ	☆じゃこトースト 食パン 青のり じゃこ マヨネーズ
(月)	味噌汁	ソーメン 青葱 玉葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 玉葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
16 ・ 30	ごはん 煮魚 煮物	米 鯛 砂糖 醤油 大根 人参 小芋 ごぼう 蓮根 鶏こま 砂糖 醤油	シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖	(火)	ごはん ☆スペイン風オムレツ 野菜のソテー	米 卵 じゃが芋 玉葱 法蓮草 チーズ 牛乳 キャベツ 人参 玉葱 コーン 赤パプリカ コンソメ 油 薄口醤油	ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン プレーンヨーグルト 砂糖 卵 ベーキングパウダー
(火)	澄まし汁	豆腐 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳
17 ・ 31	ミートうどん 野菜サラダ	うどん 油 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 キャベツ 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油	菜飯のおにぎり 米 小松菜 白胡麻 砂糖 醤油	(水)	ツナの炊き込みご飯 鶏煮 ナムル	米 人参 ごぼう ツナ 醤油 酒 鶏もも肉 砂糖 醤油 法蓮草 白菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油	みかん ビスケット
(水)	コーンスープ	人参 玉葱 ブロッコリー コーンクリーム缶 コンソメ	牛乳	(水)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
18	ごはん 豚じゃが たたきごぼう	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 ごぼう 砂糖 醤油 すり胡麻	米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 豆腐 ベーキングパウダー ココア 油 砂糖	(木)	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	わかめうどん うどん わかめ 砂糖 醤油 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油
(木)	味噌汁	大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)	かきたま汁	卵 法蓮草 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳
5 ・ 19	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	米 豚肉(5日 シーチキン) じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 コンソメ 油 ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン トマト マヨネーズ	(5日)トースト  (19日) 黒糖ロールパン	(金)	ごはん 煮魚 野菜のおかか煮 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 玉葱 鰹節 砂糖 醤油 大根 人参 ごぼう 鶏こま 青葱 昆布 鰹節 味噌	(12日)きな粉おにぎり 米 きな粉 (26日) バナナの焼き春巻き バナナ 春巻きの皮 油 牛乳
(金)			牛乳	(金)			
6 ・ 20	かしわうどん じゃが芋煮	うどん 鶏こま 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	スナックスナックパン	(土)	マーボー丼 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 キャベツ 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌	ぶどうパン
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備 考	4日(木)保育始め(お弁当保育) *おやつ 黒糖ロールパン 牛乳						5日(金)新年の集い 17日(水)誕生会



\*天候や仕入れの都合により食材や献立が変更になります。  
\*☆マークは、新メニューです。

\*保育園では、ひよこぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、  
ウインナー、ハム、ベーコン、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。