




# 1月こんだて



熱量 424 kcal タンパク質 17.1 g

(あひる)

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 鶏肉の照り焼き 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 かまぼこ 塩昆布	蒸し芋 薩摩芋	(月)	ごはん チャプチェ バナナ	米 豚肉 人参 胡瓜 玉葱 春雨 砂糖 醤油 胡麻油 バナナ	☆じゃこトースト 食パン 青のり じゃこ マヨネーズ
	味噌汁	ソーメン 青葱 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
16 ・ 30	ごはん ぶりの胡麻味噌焼き 煮物	米 ぶり 味噌 酒 白胡麻 大根 人参 小芋 ごぼう 蓮根 こんにゃく 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 ハム チーズ 牛乳 キャベツ 人参 玉葱 コーン ベーコン 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
	澄まし汁	豆腐 わかめ しめじ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 青梗菜 えのき 昆布 鰹節 味噌	牛乳
17 ・ 31	ミートスパゲティ 野菜サラダ	スパゲッティ 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 ハム 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 鶏の唐揚げ甘辛和え ナムル	米 人参 ごぼう ツナ 醤油 酒 鶏もも肉 片栗粉 卵 米粉 油 砂糖 みりん 酒 醤油 白胡麻 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
	コーンスープ	人参 玉葱 ベーコン 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 なめこ 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1 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
	味噌汁	大根 小松菜 油揚げ 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	カレーライス 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 カレールウ 小麦粉 油 (19日 しめじ マッシュルーム) ブロッコリー 胡瓜 人参 ベーコン コーン トマト マヨネーズ	(5日)カステラ (19日)クロワッサン	(金)	ごはん 煮魚 野菜のおかか煮	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく 鰹節 砂糖 醤油	(12日)きな粉おにぎり 米 きな粉 (26日) バナナ揚げ春巻き バナナ 春巻きの皮 油 牛乳
			牛乳	(金)	味噌汁	大根 人参 油揚げ ごぼう 鶏こま 青葱 昆布 鰹節 味噌 酒粕	
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
			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、麦、発芽玄米は噛みにくいので抜いています。  
\*1月から揚げ物を取り入れて行きます。