



# 1月こんだて



熱量 411 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	
6 ・ 20	ごはん 麻婆大根 胡瓜の酢漬け	米 豚ミンチ 大根 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 胡瓜 砂糖 醤油 酢	きな粉サンド 食パン きな粉 砂糖 マーガリン	27	ごはん 高野豆腐の煮物 バナナ	米 高野豆腐 人参 グリンピース 玉葱 豚肉 砂糖 醤油 片栗粉 油 バナナ	五穀パン	
(月)	味噌汁	白菜 わかめ 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	ソーメン 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
7 ・ 21	ごはん 鶏じゃが めざし	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 めざし	りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご チーズ マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	14 ・ 28	ごはん 煮魚 ひじきの炒め煮	米 鯛 砂糖 醤油 ひじき 人参 薩摩芋 砂糖 醤油 油	焼きうどん うどん 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン 薄口醤油	
(火)	味噌汁	豆腐 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	大根 人参 ごぼう 鶏肉 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
22	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 薩摩芋 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	ちんすこう 小麦粉 砂糖 油	15	ごはん 鶏の照り煮 コロコロサラダ	米 鶏もも肉 醤油 砂糖 大根 胡瓜 人参 コーン チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	みかん ビスケット	
(水)	味噌汁	大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	コーンスープ	キャベツ 人参 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳	
9 ・ 23	ささみうどん お煮しめ	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 鶏肉 大根 小芋 ごぼう 蓮根 人参 砂糖 醤油 (10日)金時人参	じゃこおにぎり 米 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油	16 ・ 30	ごはん お好み焼き風玉子焼き 白菜と油揚げの煮物	米 卵 キャベツ お好みソース 鰹節 白菜 人参 玉葱 砂糖 醤油	焼きポテト じゃが芋 塩 油	
(木)	味噌汁	大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	麩 わかめ 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
10 ・ 24	ごはん 鮭のバター醤油焼き 野菜のソテー	米 鮭 醤油 バター キャベツ 人参 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ コンソメ 薄口醤油 油	餃子の皮ピザ 餃子の皮 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ	17 ・ 31	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ (胡麻ドレッシング)	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ 油 ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン キャベツ 砂糖 醤油 みりん 胡麻油 マヨネーズ すり胡麻	☆メロンパン風トースト 食パン マーガリン 砂糖 小麦粉 (31日)きな粉ポーロ トースト 牛乳	
(金)	味噌汁	薩摩芋 玉葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	大根 胡瓜 人参 コーン チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油 キャベツ 人参 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳	
11 ・ 25	わかめうどん じゃが芋の土佐煮	うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 砂糖 醤油 鰹節	黒糖ロールパン	18	かやくうどん 薩摩芋サラダ	うどん 法蓮草 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	バターロールパン 牛乳	
(土)	味噌汁	大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(土)	味噌汁	大根 胡瓜 人参 コーン チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油 キャベツ 人参 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳	
備 考	8日(水)もちつき大会(お弁当当育) (おやつ) *ちんすこう 小麦粉 砂糖 油 *牛乳			29日(水)誕生会 *ケチャップライス 米 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ *鶏の照り煮 鶏もも肉 醤油 砂糖 *コロコロサラダ 大根 胡瓜 人参 コーン チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油 *コーンスープ キャベツ 人参 クリームコーン缶 コンソメ			*みかん *ビスケット *牛乳	



\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。  
\*☆マークは、新メニューです。

\*保育園では、ひよこぐみは、麦、発芽玄米、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、  
ウインナー、ヘム、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。