



1月こんだて



熱量 411 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	
6	ごはん 麻婆大根 ・ 20 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 しめじ えのき こんにやく 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 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
7	ごはん 鶏じゃが ・ 21 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 味噌汁	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 さつま揚げ 薩摩芋 砂糖 醤油 油 大根 人参 油揚げ ごぼう 鶏肉 青葱 昆布 鰹節 味噌	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 油揚げ 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	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 鶏の唐揚げ ・ コロコロサラダ	米 鶏もも肉 醤油 酒 卵 片栗粉 小麦粉 油 大根 胡瓜 人参 コーン チーズ ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	みかん ウエハース	
(水)	味噌汁	大根 小松菜 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	コーンスープ	キャベツ 人参 ベーコン クリームコーン缶 コンソメ	牛乳	
9	きつねうどん ・ 23 お煮しめ	うどん 油揚げ 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 こんにやく 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 竹輪 お好みソース 鰹節 白菜 油揚げ 人参 玉葱 こんにやく しめじ 砂糖 醤油	焼きポテト じゃが芋 塩 油	
(木)	味噌汁	牛乳	牛乳	(木)	味噌汁	麩 わかめ 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
10	ごはん 鮭のバター醤油焼き ・ 24 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 ベーコン コンソメ 薄口醤油 油	餃子の皮ピザ 餃子の皮 玉葱 ハム ピーマン チーズ ケチャップ	17 ・ 31	根野菜カレー ・ 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 ごぼう 蓮根 大根 カレールウ 小麦粉 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)きな粉ボーロ ヨーグルト 牛乳	
(金)	味噌汁	薩摩芋 玉葱 えのき 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	牛乳	牛乳	
11	わかめうどん ・ 25 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 かまぼこ 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	
(土)	味噌汁	牛乳	牛乳	(土)	味噌汁	牛乳	牛乳	
備考	8日(水)もちつき大会(お弁当保育) (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 *鶏の唐揚げ *コロコロサラダ *コーンスープ			おやつ *みかん *ウエハース *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、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。