



1月こんだて









熱量 443kcal

タンパク質 17.7g

(あひる)

吉祥院こども園

	献立	材	料	お	や	つ		献立	材	料	お	や	つ
5 ・ 19 (月)	薩摩芋ごはん だし巻き玉子 切干大根 味噌汁	米	薩摩芋 塩 酒 卵 薄口醤油 昆布だし 切干大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油 (5)ソーメン(19)白菜 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	(5)マカロニの	きな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 (19)焼きうどん 牛乳	26 (月)	ごはん グラタン ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	米 シーチキン 玉葱 人参 マカロニ しめじ 舞茸 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 砂糖 醤油 すり胡麻 麩 油揚げ 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 ベーキングパウダー クリームコーン マーガリン 牛乳				
6 ・ 20 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のたいたん 味噌汁	米 鮭 酒 醤油 みりん キャベツ 小松菜 さつま揚げ 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌		シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	13 ・ 27 (火)	ごはん バーベキューチキン 法蓮草ソテー 味噌汁	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 法蓮草 キャベツ 人参 玉葱 ベーコン コンソメ 薄口醤油 油 薩摩芋 青梗菜 人参 昆布 鰹節 味噌	(13)☆揚げない 揚げパン バターロール 油 きな粉 砂糖 (27)アップルケーキ 牛乳					
7 ・ 21 (水)	肉うどん お煮しめ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 玉葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 鶏肉 大根 小芋 ごぼう 蓮根 金時人参(21人参) こんにゃく 砂糖 醤油	☆豆腐めしおにぎり 米 しめじ 人参 木綿豆腐 青葱 胡麻油 醤油 砂糖 みりん 牛乳	28 (水)	夕焼けご飯 変わりシューマイ コロコロサラダ 味噌汁	米 人参 酒 塩 薄口醤油 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 青葱 グリンピース みりん 醤油 胡麻油 片栗粉 小麦粉 大根 胡瓜 人参 コーン ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白菜 さつま揚げ 小松菜 昆布 鰹節 味噌	ツイストドーナツ 牛乳						
8 ・ 22 (木)	ごはん マグロのフレーク揚げ 酢の物 味噌汁	米 フレーク缶 蓮根 人参 玉葱 青葱 小麦粉 片栗粉 胡麻油 油 春雨 胡瓜 人参 玉葱 ハム 酢 砂糖 醤油 豆腐 小松菜 しめじ 昆布 鰹節 味噌	バナナ ビスケット 牛乳	15 ・ 29 (木)	ごはん 豚じゃが 味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 鶏肉 大根 人参 油揚げ ごぼう 青葱 昆布 鰹節 味噌 酒粕	餃子の皮ピザ 餃子の皮 玉葱 シーチキン チーズ ピーマン ケチャップ 牛乳						
9 ・ 23 (金)	豆入りカレーライス 野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 水煮大豆 カレールウ 小麦粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 カリフラワー ベーコン マヨネーズ	きな粉蒸しパン 小麦粉 牛乳 砂糖 ベーキングパウダー きな粉 牛乳	16 ・ 30 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 おかか和え 澄まし汁	米 鯖 酒 味噌 砂糖 醤油 白菜 人参 胡瓜 かまぼこ もやし 砂糖 醤油 花鰹 豆腐 なめこ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	揚げ芋 薩摩芋 油 牛乳						
10 ・ 24 (土)	白菜のそぼろあん丼 味噌汁	鶏ミンチ 白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 油 薩摩芋 玉葱 人参 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	シュガーサンド バターロール マーガリン グラニュー糖 牛乳	17 ・ 31 (土)	ささみうどん ジャーマンポテト	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 じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 油	 牛乳						
備考	14(水)お弁当保育 (おやつ) ・みかん ・ウエハース ・牛乳 	19(月) (おやつ) ・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 ・牛乳	27(火) (おやつ) ・アップルケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご 油 レモン ベーキングパウダー ・牛乳 					28(水)お誕生日会 					

*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、新メニューになります。

*保育園のあひるぐみは、麦、発芽玄米、小豆は味が濃く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。