



1月こんだて



熱量 421 kcal タンパク質 17.0 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
	17 ごはん ローストチキン ・ 31 マカロニサラダ	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油 油 薩摩芋 えのき わかめ 昆布 味噌	おかかおにぎり 米 醤油 花鰹		24 ごはん 肉豆腐の卵とじ風 ・ 胡瓜の酢漬け	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油 胡瓜 砂糖 醤油 酢	薩摩芋バター 薩摩芋 バター グラニュー糖
(月)	味噌汁		牛乳	(月)	味噌汁	白菜 ごぼう 青葱 昆布 味噌	牛乳
	18 ごはん ☆回鍋肉 ・ バナナ1/3	米 豚肉 醤油 酒 きゃべつ ピーマン 人参 玉葱 味噌 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 バナナ	ベーグドポテト じゃが芋 チーズ マーガリン		11 ごはん 鶏のマーメレード煮 ・ 25 ブロッコリーのツナ和え	米 鶏もも肉 マーメレード 醤油 ブロッコリー シーチキン缶 人参 玉葱 じゃが芋 醤油	(11日)シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖 (25日)☆揚げパン 食パン きな粉
(火)	味噌汁	麩 玉葱 法蓮草 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 なめこ 小松菜 昆布 味噌	砂糖 油 牛乳
	5 カレーライス ・ 19 野菜サラダ	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ 小麦粉 コンソメ 油 きゃべつ 胡瓜 人参 ベーコン 砂糖 醤油 酢 胡麻油 油	(5日)ミルクロール (19日)バターロール チーズ		12 ごはん (12日)鮭の照り焼き ・ (26日)鮭フライ 26 ナムル	米 鮭 みりん 酒 醤油 鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻	みかん 花形ビスケット
(水)	味噌汁		牛乳	(水)	味噌汁	麩 さつま揚げ わかめ 昆布 味噌	牛乳
	6 ごはん (20日)納豆ごはん ・ ひじき入り玉子焼き 20 野菜と厚揚げの煮物	米 米 納豆 醤油 卵 人参 玉葱 ひじき 砂糖 みりん 醤油 小松菜 白菜 人参 玉葱 厚揚げ しめじ 砂糖 醤油	焼きうどん うどん 豚肉 人参 きゃべつ ピーマン 花鰹 薄口醤油 油		13 ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 ・ 27 ゆで卵	米 豚ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 卵	ねぎ焼き 小麦粉 卵 青葱 花鰹 醤油
(木)	味噌汁	ソーメン 大根 青葱 昆布 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	大根 人参 油揚げ 青葱 ささがきごぼう 昆布 味噌	牛乳
	7 ごはん 鯖の味噌煮 ・ 21 お煮しめ	米 鯖 酒 味噌 砂糖 醤油 大根 金時人参 小芋 ごぼう 蓮根 こんにゃく 鶏こま肉 砂糖 醤油	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		14 ミートスパゲッティ ・ 28 大根サラダ	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 大根 胡瓜 人参 コーン ハム マヨネーズ	蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー
(金)	澄まし汁	人参 小松菜 油揚げ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(金)	コーンスープ	玉葱 ベーコン きゃべつ コンソメ 昆布	牛乳
	8 ちゃんぽんうどん ・ 22 薩摩芋サラダ	うどん 人参 豚肉 きゃべつ もやし 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡麻油 薩摩芋 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	スナックスナックパン		15 きつねうどん ・ 29 南瓜煮	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 醤油 南瓜 砂糖 醤油	ぶどうパン
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備考	(4日)お弁当保育 (おやつ) ホットケーキ 牛乳 26日(水)お誕生日会 炊き込みご飯	小麦粉 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー マーガリン 米 鶏こま肉 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油					4日(火)お弁当保育 12日(水)らいおん 八瀬遠足



*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、あひるぐみは発芽玄米、麦は食べにくいので抜いています。
1月から揚げ物が入ります。