



1月こんだて



熱量 429kcal タンパク質 17.3g

(ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
16	ごはん 煮魚	米 鯛 砂糖 醤油	和風ラスク 食パン 青のり マーガリン	23	ごはん ☆青梗菜と豚肉の 味噌炒め ふかし芋	米 豚肉 青梗菜 人参 玉葱 味噌 砂糖 醤油 酒 油 薩摩芋	コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 クリームコーン ベーキングパウダー マーガリン
30	白菜の煮びたし	白菜 人参 玉葱 砂糖 醤油		(月)	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
(月)	味噌汁	大根 人参 ごぼう 鶏こま 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
17	ごはん 鶏煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油	みかん ビスケット	10	ごはん 赤魚の西京焼き	米 赤魚 白味噌 酒	(10日)シュガーサンド 食パン 砂糖 マーガリン
31	法蓮草のおかか和え	法蓮草 もやし 人参 砂糖 醤油 鰹節		24	胡麻酢和え	キャベツ もやし 人参 醤油 酢 砂糖	(24日)ふわふわ デニッシュ
(火)	味噌汁	豆腐 えのき わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	澄まし汁	ソーメン わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	
18	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	☆米粉のマーラーカオ 卵 胡麻油 牛乳 黒砂糖 米粉 ベーキングパウダー	11	ごはん 変わりシューマイ ☆コロコロサラダ	米 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 トマト チーズ マヨネーズ	アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー 牛乳
(水)	味噌汁	キャベツ 小松菜 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	麩 玉葱 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	
5	ごはん だし巻き玉子	米 卵 薄口醤油 昆布だし	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖	12	ごはん 麻婆豆腐	米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 油	焼きポテト じゃが芋 油 塩
19	お煮しめ	鶏こま 大根 小芋 ごぼう 蓮根 金時人参 (19日)人参 砂糖 醤油		26	胡瓜の酢漬け	胡瓜 砂糖 醤油 酢	
(木)	味噌汁	ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	白菜 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳
6	具沢山うどん	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	塩おにぎり 米 塩 昆布	13	ごはん クリームシチュー	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ 油	バナナ ビスケット
20	ひじきサラダ	キャベツ 胡瓜 人参 ひじき 砂糖 醤油 コーン マヨネーズ		27	野菜サラダ	白菜 小松菜 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢	
(金)			牛乳	(金)			牛乳
7	ごはん 豚じゃが	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	スナックスティックパン	14	わかめうどん	うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	ぶどうパン
21	味噌汁	大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	28	薩摩芋の土佐煮	薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備考	4日(水)保育始め(お弁当) *黒糖ラスク 食パン 黒砂糖 *牛乳	あけまして おめでとう ございます 2023		25日(水)お誕生日会 炊き込みご飯 変わりシューマイ ☆コロコロサラダ 味噌汁	米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 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 トマト チーズ マヨネーズ 麩 玉葱 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	(おやつ) アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー 牛乳	

*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、ひよこごみは、麦、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、生姜、ウインナー
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレー、酒粕は味が濃く噛みにくいので抜いています。