



1月 こんだて



熱量 553kcal タンパク質 22.5g (うさぎ) (幼児)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ	
16 ・ 30 (月)	麦ごはん 煮魚	米 麦 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒	和風ラスク 食パン 青のり マーガリン	23 ふかし芋 (月)	ごはん ☆青梗菜と豚肉の 味噌炒め	米 豚肉 青梗菜 人参 玉葱 味噌 砂糖 醤油 酒 生姜 油	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	
	白菜の煮びたし かす汁	白菜 人参 玉葱 さつまいも こんにゃく 砂糖 醤油 大根 人参 ごぼう 鶏こま 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌 酒粕	牛乳		味噌汁	豆腐 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
17 ・ 31 (火)	ごはん チキンカツ	米 鶏もも肉 パン粉 小麦粉 卵 油	みかん ミニフィッシュ	10 ・ 24 (火)	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 (24日)ふわふわ デニッシュ	
	法蓮草のおかか和え	法蓮草 もやし 人参 砂糖 醤油 鰹節	牛乳		胡麻酢和え	キャベツ もやし 人参 竹輪 醤油 酢 砂糖		
18 (水)	味噌汁	豆腐 えのき わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	11 (水)	澄まし汁	ソーメン しめじ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油		
	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	☆米粉のマラーカオ 卵 胡麻油 牛乳 黒砂糖 米粉 ベーキングパウダー		味噌汁	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	
5 ・ 19 (木)	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 ・ 26 (木)	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	野菜クロック 野菜クロック 油	
	お煮しめ	鶏こま 大根 小芋 ごぼう 蓮根 こんにゃく 金時人参 砂糖 醤油 (19日)人参	牛乳		胡瓜の酢漬け	胡瓜 砂糖 醤油 酢		
6 ・ 20 (金)	味噌汁	ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	13 ・ 27 (金)	味噌汁	白菜 なめこ 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	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 味付け海苔		きのこ入りカレーライス	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 舞茸 マッシュルーム 小麦粉 カレールウ コンソメ 油	バナナ ルヴァン	
7 ・ 21 (土)	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	牛乳	27 (金)	野菜サラダ	白菜 小松菜 胡瓜 人参 ハム 油 砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳	
	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 ・ 28 (土)	わかめうどん	うどん わかめ 砂糖 醤油 かまぼこ 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	ぶどうパン
味噌汁	大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	味噌汁	薩摩芋の土佐煮		薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節		
備 考	4日(水)保育始め(お弁当) *クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 *牛乳			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			(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。