



# 1月こんだて



熱量 429kcal タンパク質 17.3g

(あひる)

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	米		和風ラスク		23	ごはん	米		コーン入りホットケーキ			
・	煮魚	鯖 砂糖 醤油 みりん 酒		食パン 青のり		・	☆青梗菜と豚肉の	豚肉 青梗菜 人参 玉葱 味噌 砂糖 醤油 酒 油		小麦粉 卵 砂糖			
30	白菜の煮びたし	白菜 人参 玉葱 さつまいも こんにゃく 砂糖 醤油		マーガリン		味噌炒め	ふかし芋	薩摩芋		牛乳 クリームコーン			
(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 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌		ベーキングパウダー			
17	ごはん	米		みかん		10	ごはん	米		マーガリン			
・	チキンカツ	鶏もも肉 パン粉 小麦粉 卵 油		ミニフィッシュ		・	赤魚の西京焼き	赤魚 白味噌 酒		(10日)シュガーサンド			
31	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		24	胡麻酢和え	キャベツ もやし 人参 竹輪 醤油 酢 砂糖		食パン 砂糖			
(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 しめじ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油		マーガリン			
18	ごはん	米		☆米粉のマラーカオ		11	ごはん	米		(24日)ふわふわ			
・	ポークビーンズ	豚肉 水煮大豆 じゃが芋 玉葱 人参 マカロニ ケチャップ		卵 胡麻油 牛乳		・	変わりシシューマイ	豚ミンチ 玉葱 片栗粉 青葱 グリンピース みりん 醤油		デニッシュ			
・	カリフラワーの醤油和え	カリフラワー 油		黒砂糖 米粉		・	☆コロコロサラダ	胡麻油 片栗粉 小麦粉					
(水)	味噌汁	キャベツ なめこ 小松菜 昆布 味噌		ベーキングパウダー		(水)	味噌汁	大根 胡瓜 人参 トマト チーズ マヨネーズ					
5	ごはん	米		マカロニのきな粉和え		12	ごはん	米		アップルケーキ			
・	だし巻き玉子	卵 薄口醤油 昆布だし		マカロニ きな粉		・	麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油		小麦粉 りんご			
19	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		26	胡瓜の酢漬け	片栗粉 油		卵 砂糖 油			
(木)	味噌汁	ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌		砂糖		(木)	味噌汁	胡瓜 砂糖 醤油 酢		レモン汁			
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		牛乳		27	野菜サラダ	白菜 小松菜 胡瓜 人参 ハム 油 砂糖 醤油 酢		ベーキングパウダー			
・	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		(金)	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		牛乳			
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		牛乳		14	・	砂糖 薄口醤油					
(金)	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				
7	ごはん	米		スナックスティックパン		(土)	味噌汁	大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌					
・	豚じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油		牛乳		21	味噌汁	大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌					
21	味噌汁	大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌		牛乳		(土)	味噌汁	大根 人参 白菜 青葱 昆布 鰹節 味噌					
4日(水)保育始め(お弁当)													
備	*クッキー					25日(水)お誕生日会				(おやつ)			
考	小麦粉 卵					炊き込みご飯				アップルケーキ			
	マーガリン 砂糖					変わりシシューマイ				小麦粉 りんご			
	*牛乳					☆コロコロサラダ				卵 砂糖 油			
						味噌汁				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、あひるぐみは、酒粕、麦、玄米、生姜は食べにくいので抜いています。  
1月から揚げ物を取り入れていきます。