



1月こんだて



熱量 544 kcal タンパク質 22.2 g

(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
15	ごはん 鶏肉の生姜焼き	米 鶏もも肉 醤油 酒 みりん 生姜	蒸し芋 薩摩芋	22	麦ごはん チャプチェ	米 麦 豚肉 人参 胡瓜 玉葱 春雨 砂糖 醤油 胡麻油	☆じゃこトースト 食パン 青のり じゃこ マヨネーズ
29	野菜の塩昆布和え	白菜 人参 胡瓜 かまぼこ 塩昆布			バナナ	バナナ	
(月)	味噌汁	ソーメン 青葱 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
16	ごはん ぶりの胡麻味噌焼き	米 ぶり 味噌 酒 白胡麻	シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖	9	ごはん ☆スペイン風オムレツ	米 卵 じゃが芋 玉葱 法蓮草 ハム チーズ 牛乳	ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン プレーンヨーグルト
30	煮物	大根 人参 小芋 ごぼう 蓮根 こんにゃく 鶏こま 砂糖 醤油		23	野菜のソテー	キャベツ 人参 玉葱 コーン ベーコン 赤パプリカ コンソメ 油 薄口醤油	砂糖 卵 ベーキングパウダー
(火)	澄まし汁	豆腐 わかめ しめじ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 青梗菜 えのき 昆布 鰹節 味噌	牛乳
17	ミートスパゲティ	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	菜飯のおにぎり 米 小松菜 白胡麻 砂糖 醤油	10	ツナの炊き込みご飯	米 人参 ごぼう ツナ 醤油 酒	みかん
31	野菜サラダ	キャベツ 人参 胡瓜 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油		24	鶏の唐揚げ甘辛和え	鶏もも肉 片栗粉 卵 米粉 油 砂糖 みりん 酒 醤油 白胡麻	ビスケット
(水)	コーンスープ	人参 玉葱 ベーコン ブロッコリー コーンクリーム缶 コンソメ	牛乳	(水)	ナムル	法蓮草 白菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
					味噌汁	麩 わかめ なめこ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
18	ごはん 豚じゃが たたきごぼう	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油1 ごぼう 砂糖 醤油 すり胡麻	米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 豆腐 ベーキングパウダー ココア 油 砂糖	11	ごはん ポークビーンズ	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	わかめうどん うどん わかめ 砂糖 醤油 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油
(木)	味噌汁	大根 小松菜 油揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	25	カリフラワーの醤油和え	カリフラワー 醤油	牛乳
5	カレーライス	米 豚肉(5日 シーチキン) じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ 小麦粉 油 (19日 しめじ マッシュルーム)	(5日)カステラ	12	ごはん 煮魚	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒	(12日)安倍川餅 もち きな粉 砂糖
19	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 胡瓜 人参 ベーコン コーン トマト マヨネーズ	(19日)クロワッサン	26	野菜のおかか煮	キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく 鰹節 砂糖 醤油	(26日) バナナあん揚げ春巻き バナナ 小豆 春巻きの皮 油 牛乳
(金)			牛乳	(金)	かす汁	大根 人参 油揚げ ごぼう 鶏こま 青葱 昆布 鰹節 味噌 酒粕	
6	かしわうどん	うどん 鶏こま 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	スナックスナックパン	13	マーボー丼	米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉	ぶどうパン
20	じゃが芋煮	じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油		27	味噌汁	キャベツ 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌	
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備考	4日(木)保育始め(お弁当保育) *おやつ 黒糖ロールパン 牛乳			12日(金) (おやつ)うさぎ きな粉おにぎり 米 きな粉			5日(金)新年の集い 17日(水)誕生会



*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。