



1月こんだて



熱量 443kcal タンパク質 17.7g



(ひよこ)

吉祥院こども園

献立	材料	おやつ	献立	材料	おやつ	
5 ・ 19 (月)	薩摩芋ごはん だし巻き玉子 切干大根 味噌汁	米 薩摩芋 塩酒 卵 薄口醤油 昆布だし 切干大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油 (5)ソーメン(19)白菜 玉葱 わかめ 昆布 鰯節 味噌	(5)マカロニの きな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 (19)味噌煮込みうどん 牛乳	ごはん グラタン 26 (月)	米 シーチキン 玉葱 人参 マカロニ 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 胡麻和え ブロッコリー 砂糖 醤油 すり胡麻 麩 法蓮草 昆布 鰯節 味噌 牛乳	コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 ベーキングパウダー クリームコーン マーガリン 牛乳
6 ・ 20 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のたいたん 味噌汁	米 鮭 酒 醤油 みりん キャベツ 小松菜 人参 玉葱 砂糖 醤油 醤油 じやが芋 人参 青葱 昆布 鰯節 味噌	シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	ごはん 13 ・ 27 (火)	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 法蓮草 キャベツ 人参 玉葱 コンソメ 薄口醤油 油 薩摩芋 青梗菜 人参 昆布 鰯節 味噌	(13)☆揚げない 揚げパン バターロール 油 きな粉 砂糖 (27)アップルケーキ 牛乳
7 ・ 21 (水)	肉うどん お煮しめ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 玉葱 昆布 鰯節 砂糖 薄口醤油 鶏肉 大根 小芋 ごぼう 蓮根 金時人参(21人参) 砂糖 醤油	☆豆腐めしおにぎり 米 人参 青葱 木綿豆腐 みりん 胡麻油 醤油 砂糖 牛乳	夕焼けご飯 変わりシューマイ 28 (水)	米 人参 酒 塩 薄口醤油 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 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白菜 小松菜 昆布 鰯節 味噌	マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ
8 ・ 22 (木)	ごはん マグロのフレーク焼き 酢の物	米 フレーク缶 蓮根 人参 玉葱 青葱 小麦粉 片栗粉 胡麻油 油 白菜 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油	バナナ ビスケット 牛乳	ごはん 15 ・ 29 (木)	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 鶏肉 大根 人参 ごぼう 青葱 昆布 鰯節 味噌	餃子の皮ピザ 餃子の皮 玉葱 シーチキン チーズ ピーマン ケチャップ 牛乳
9 ・ 23 (金)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ 油 キャベツ 人参 胡瓜 カリフラワー マヨネーズ	きな粉蒸しパン 小麦粉 牛乳 砂糖 ベーキングパウダー きな粉 牛乳	ごはん 16 ・ 30 (金)	米 鯛 酒 味噌 砂糖 醤油 白菜 人参 胡瓜 もやし 砂糖 醤油 花鰯 豆腐 わかめ 昆布 鰯節 薄口醤油	蒸し芋 薩摩芋
10 ・ 24 (土)	白菜のそぼろあん丼 味噌汁	鶏ミンチ 白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 油 薩摩芋 玉葱 人参 法蓮草 昆布 鰯節 味噌	シュガーサンド バターロール マーガリン グラニュー糖 牛乳	ささみうどん 17 ・ 31 (土)	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰯節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 油	黒糖ロールパン  牛乳
備考	14(水)お弁当保育 (おやつ) ・みかん ・ビスケット ・牛乳	19(月) (おやつ) ・味噌煮込みうどん うどん 豚肉 人参 キャベツ もやし 昆布 鰯節 味噌 ・牛乳	27(火) (おやつ) ・アップルケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご 油 レモン ベーキングパウダー ・牛乳	 	 28(水)お誕生日会	

*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。

☆マークは、新メニューになります。

*保育園では、ひよこぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ヨーグルト、ペーコン、ハム、ウインナー、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレー、小豆は味が濃く嗜みにくいので抜いています。