

10月のこんだて

平成29年度
吉祥院保育園

(ひよこ)(あひる)

	献立	材	料	おやつ		献立	材	料	おやつ
2 ・ 16 ・ 30 (月)	ごはん ・ 鶏の照り煮 ・ 薩摩芋入りひじき煮 味噌汁	米40 鶏もも肉50 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 ひじき2.5 薩摩芋25 人参10 (油揚げ6) 砂糖1 醤油2 油1 ソーメン7 わかめ3 昆布0.5 味噌6.5		りんごとチーズのケーキ 小麦粉15 りんご7 砂糖6 油10 卵10 チーズ4.8 ベーキングパウダー0.5 牛乳		ごはん チキングラタン 胡瓜スティック 味噌汁	米40 鶏こま25 玉葱20 マカロニ8 (マッシュルーム缶5) パセリ0.5 コンソメ0.5 マーガリン3 小麦粉5 牛乳40 粉チーズ0.8 胡瓜30 塩0.1 じゃが芋40 青梗菜10 昆布0.5 味噌6.5		玄米パン 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (火)	ごはん ・ 炒り豆腐 ・ たたきごぼう 味噌汁	米40 鶏ミンチ20 豆腐50 卵10 玉葱15 グリンピース2 砂糖1 醤油 片栗粉1.2 ごぼう10 砂糖0.2 醤油0.7 白胡麻0.5 薩摩芋30 青梗菜10 昆布0.5 味噌6.5		きな粉ラスク 食パン50 きな粉3 砂糖2 マーガリン4 牛乳		ごはん 玉子焼き ・ 24 野菜のそぼろ煮 味噌汁	米40 卵35 人参6 玉葱6 パセリ0.2 砂糖0.2 みりん0.3 醤油0.5 ブロッコリー30 人参10 鶏ミンチ10 玉葱10 みりん1 醤油1 片栗粉1 豆腐25 (しめじ5) わかめ3 昆布0.5 味噌6.5		菜飯のおにぎり 米40 小松菜5 砂糖1 醤油2 白胡麻1 牛乳
4 ・ 18 (水)	ごはん 煮魚 ・ 煮物 味噌汁	米40 鮭40 砂糖1 醤油2 南瓜40 人参10 玉葱10 砂糖1 醤油2 大根25 (しめじ5) 青葱1.8 昆布0.5 味噌6.5		焼きいも 薩摩芋70 牛乳		人参ごはん 変わりシウマイ ・ 25 煮物 味噌汁	米40 人参6 砂糖0.6 醤油1.8 みりん1.5 豚ミンチ30 玉葱15 片栗粉6 青葱1 グリンピース2 みりん1 醤油1.5 胡麻油0.5 片栗粉2 小麦粉2 薩摩芋40 人参10 玉葱10 砂糖1 醤油2 大根20 (油揚げ5) 法蓮草3 昆布0.5 味噌6.5		バナナ2/3 花型ビスケット2枚 牛乳
5 ・ 19 (木)	ごはん 根野菜の胡麻味噌炒め ・ 長芋のふわふわ汁 味噌汁	米40 鶏こま20 ごぼう15 蓮根17 (こんにゃく5) 人参10 大根60 砂糖0.2 醤油0.3 味噌3 白胡麻0.9 胡麻油1 人参5 長芋25 青葱3 わかめ3 卵10 昆布1 鰹節1.2 醤油2		ホットケーキ 小麦粉20 卵10 砂糖6 牛乳10 マーガリン1 ベーキングパウダー1 牛乳		ごはん けんちん煮 ・ 26 味噌汁 柿1/8	米40 焼き豆腐30 人参15 ごぼう8 豚肉15 里芋15 大根30 油1 砂糖1 醤油2 白菜20 玉葱10 昆布0.5 味噌6.5 柿15		かしわうどん うどん80 鶏こま10 青葱1.5 砂糖0.5 醤油1 鰹節260g 昆布240g 砂糖240g 醤油850g 牛乳
6 ・ 20 (金)	カレーライス ・ 野菜サラダ 味噌汁	米40 豚肉20 じゃが芋50 人参12 玉葱20 (しめじ5) (まいたけ5)油1 カレールウ10 コンソメ1.5 小麦粉6 白菜40 人参8 胡瓜15 ツナ缶5 砂糖1 醤油1 酢2 胡麻油0.5		ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳		ごはん 鯖の味噌煮 ・ 27 切干大根 澄まし汁	米40 鯖40 味噌3 醤油1 砂糖0.8 酒1 切干大根7.5 (油揚げ5) 人参6 グリンピース2 砂糖1 醤油2 油1 麩2 キャベツ20 青葱1.8 昆布1 鰹節1.2 醤油3.5		芋ようかん 薩摩芋40 砂糖7 寒天0.8 水20 牛乳
7 ・ 21 (土)	肉うどん ・ 野菜の煮物 味噌汁	うどん100 豚肉20 砂糖1 醤油2 法蓮草10 だし(昆布160g 鰹節200g 砂糖140g 薄口醤油500g) 南瓜60 人参10 大根20 グリンピース2 砂糖1 醤油2		ぶどうパン 牛乳		14 チャンポンうどん ・ 28 薩摩芋の炒め煮 味噌汁	うどん100 人参5 豚肉10 キャベツ20 もやし10 にら5 だし(昆布160g 鰹節200g 砂糖140g 薄口醤油500g) 薩摩芋60 砂糖1 醤油2 油1		黒糖ロールパン 牛乳
備 考	11日(水) 乳児 お弁当保育 16日(月) 幼児 遠足 26日(木) きりん組 芋堀り	18日(水)保育参加 ごはん 米40 煮魚 鮭40 砂糖1 醤油2 煮物 南瓜40 人参10 玉葱10 砂糖1 醤油2 味噌汁 大根25 (しめじ5) 青葱1.8 昆布0.5 味噌6.5	おやつ 焼き芋 薩摩芋70 牛乳		25日(水)誕生会 人参ごはん 変わりシウマイ 煮物 味噌汁	米40 人参6 砂糖0.6 醤油1.8 みりん1.5 豚ミンチ30 玉葱15 片栗粉6 青葱1 グリンピース2 みりん1 醤油1.5 胡麻油0.5 片栗粉2 小麦粉2 薩摩芋40 人参10 玉葱10 砂糖1 醤油2 大根20 (油揚げ5) 法蓮草3 昆布0.5 味噌6.5	おやつ バナナ2/3 花型ビスケット2枚 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。
※材料の横の数字は、こども一人分の可食になります。

※保育園では、ひよこぐみ、あひるぐみは、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)
ベーコン、ハム、油揚げ、厚揚げは、味が濃く噛みにくいので抜いています。
()は、ひよこぐみ、あひるぐみが抜く食材です。