

# 10月こんだて

(ひよこ)

熱量 kcal タンパク質 g

吉祥院こども園

	献立		おやつ			おやつ	
28	ごはん 煮物 りんご (月)味噌汁	米 豚肉 南瓜 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 りんご 薩摩芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌	人参蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 ベーキングパウダー 人参 牛乳	7 ・ 21	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け (月)味噌汁	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 胡瓜 砂糖 醤油 酢 大根 小松菜 昆布 味噌	(7日) マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ (21日) ミルクロール 牛乳
1 ・ 15 ・ 29	ごはん ・豆腐と豚肉の中華風煮 ・たたきごぼう (火)味噌汁	米 豚肉 豆腐 ピーマン 人参 玉葱 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻 キャベツ 青葱 昆布 味噌	ジャムサンド 食パン イチゴジャム 牛乳	8 ・ 22	肉うどん キャベツの煮物 (火)	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油	マーブルケーキ 小麦粉 ココア 卵 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー 牛乳
2 ・ 16 ・ 30	ごはん ・煮魚 ・野菜のおひたし (水)澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 法蓮草 花鰹 砂糖 醤油 大根 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	蒸し芋 薩摩芋 牛乳	9 ・ 23	ごはん 煮魚 法蓮草のナムル (水)味噌汁	米 鮭 砂糖 醤油 法蓮草 人参 もやし 白胡麻 砂糖 醤油 酢 麩 玉葱 昆布 味噌	スイートポテト 薩摩芋 牛乳 卵 砂糖 牛乳
3 ・ 17 ・ 31	ごはん ・鶏の照り煮 ・ひじきの炒め煮 (木)味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 ひじき 人参 じゃが芋 砂糖 醤油 油 ソーメン 人参 青葱 昆布 味噌	わかめご飯おにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻 牛乳	10 ・ 24	菜飯 鶏じゃが バナナ (木)味噌汁	米 小松菜 白胡麻 砂糖 醤油 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 バナナ ソーメン わかめ 青葱 昆布 味噌	焼きそば 中華そば 豚肉 油 キャベツ 人参 ソース 花鰹 青のり 牛乳
4 ・ 18	クリームシチュー ・ 野菜サラダ (金)	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 片栗粉 豆乳 コンソメ 薄口醤油 キャベツ 胡瓜 人参 アスパラ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	トースト 食パン 牛乳	11 ・ 25	ごはん 具だくさんオムレツ ブロッコリーの胡麻和え (金)味噌汁	米 卵 法蓮草 人参 玉葱 チーズ 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー すり胡麻 砂糖 醤油 豆腐 青葱 昆布 味噌	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 牛乳
5 ・ 19	具だくさんうどん ・ 南瓜煮 (土)	うどん 鶏こま 白菜 玉ねぎ 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口しょうゆ 南瓜 砂糖 醤油	黒糖ロールパン 牛乳	12	かしわうどん 野菜の煮物 (土)	うどん 鶏肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 人参 玉ねぎ グリンピース 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳
備考	(16日)保育参加 *ごはん *煮魚 *野菜のおひたし *澄まし汁 (おやつ) *揚げ芋 *牛乳	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 法蓮草 花鰹 砂糖 醤油 大根 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 薩摩芋 油		(23日)誕生日会 *ごはん *煮魚 *煮物 *味噌汁 (おやつ) スイートポテト 牛乳	米 鮭 砂糖 醤油 薩摩芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 大根 小松菜 昆布 味噌 薩摩芋 牛乳 卵 砂糖	(9日)乳児お弁当保育 (10日)幼児遠足 (26日)らいおん保育参加 *カレーライス *野菜サラダ (おやつ) スナックスティックパン 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。

\*保育園では、ひよこぐみは、麦、玄米、きのご類、練り物(ちくわ、かまぼこ、さつま揚げ)、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。