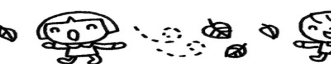
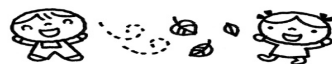





10月こんだて



熱量 540kcal タンパク質 20.2g

(うさぎ) (幼児)

吉祥院こども園

| | 献立 | | おやつ | | | おやつ |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|
| 28 | ごはん お好みビーフン りんご | 米 豚肉 キャベツ ビーフン 人参 ピーマン 舞茸 胡麻油 醤油 油 りんご | 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 | 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 |
| (月) | 味噌汁 | 薩摩芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌 | | (月) | 味噌汁 | 大根 小松菜 昆布 味噌 |
| 1 ・ 15 ・ 29 | ごはん 豆腐と豚肉の中華風煮 たたきごぼう | 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 | ジャムサンド 食パン イチゴジャム | 8 ・ 22 | 肉うどん キャベツの煮物 | 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 さつま揚げ こんにゃく 玉ねぎ 砂糖 醤油 |
| (火) | 味噌汁 | キャベツ えのき 青葱 昆布 味噌 | 牛乳 | (火) | | |
| 2 ・ 16 ・ 30 | ごはん 煮魚 野菜のおひたし | 米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 法蓮草 かまぼこ 花鰹 砂糖 醤油 | 揚げ芋 薩摩芋 油 | 9 ・ 23 | ごはん 鮭の天ぷら 法蓮草のナムル | 米 鮭 小麦粉 卵 片栗粉 油 法蓮草 人参 もやし 白胡麻 砂糖 醤油 酢 |
| (水) | 澄まし汁 | 大根 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 | 牛乳 | (水) | 味噌汁 | 麩 玉ねぎ しめじ 昆布 味噌 |
| 3 ・ 17 ・ 31 | ごはん 鶏の胡麻焼き ひじきの炒め煮 | 米 鶏もも肉 酒 醤油 みりん 白胡麻 ひじき 人参 じゃが芋 油揚げ 砂糖 醤油 油 | わかめご飯おにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻 | 10 ・ 24 | 菜飯 鶏じゃが バナナ | 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 |
| (木) | 味噌汁 | ソーメン 人参 青葱 昆布 味噌 | 牛乳 | (木) | 味噌汁 | 豆腐 わかめ 青葱 昆布 味噌 |
| 4 ・ 18 | ハヤシライス 野菜サラダ | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ 小麦粉 コンソメ 油 キャベツ 胡瓜 人参 ベーコン アスパラ 砂糖 醤油 酢 胡麻油 | ヨーグルト 胡麻スティック | 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 | 米 卵 法蓮草 人参 玉葱 ハム チーズ 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー すり胡麻 砂糖 醤油 |
| (金) | | | 牛乳 | (金) | 味噌汁 | ソーメン 油揚げ 青葱 昆布 味噌 |
| 5 ・ 19 | 具だくさんうどん 南瓜煮 | 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 薄口醤油 南瓜 砂糖 醤油 | 黒糖ロールパン | 12 | かしわうどん 野菜の煮物 | 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 |
| (土) | | | 牛乳 | (土) | | |
| 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 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 法蓮草 かまぼこ 花鰹 砂糖 醤油 大根 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 薩摩芋 油 |  | (23日)誕生日会 *ごはん *鮭の天ぷら *ナムル *味噌汁 (おやつ) スイートポテト 牛乳 | 米 鮭 小麦粉 卵 片栗粉 油 法蓮草 人参 もやし 白胡麻 砂糖 醤油 酢 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。