


(あひる)

熱量 436kcal タンパク質 17.1g

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	(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
(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 玉ねぎ さつま揚げ 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
(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	蒸し芋 薩摩芋	9 ・ 23	ごはん 煮魚 法蓮草のナムル	米 鮭 砂糖 醤油 法蓮草 人参 もやし 白胡麻 砂糖 醤油 酢	スイートポテト 薩摩芋 牛乳 卵 砂糖
(水)	澄まし汁	大根 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(水)	味噌汁	麩 玉葱 しめじ 昆布 味噌	牛乳
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 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	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
(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 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 チーズ 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー すり胡麻 砂糖 醤油	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖
(金)			牛乳	(金)	味噌汁	ソーメン 青葱 昆布 味噌	牛乳
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 薄口しょうゆ 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 鶏こま 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
(土)			牛乳	(土)			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 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 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 *法蓮草のナムル *味噌汁 (おやつ) スイートポテト 牛乳	米 鮭 砂糖 醤油 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。

*保育園では、あひるぐみは、麦、玄米、ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物は味が濃く噛みにくいので抜いています。
*10月から、きのご類、練り物(ちくわ、かまぼこ、さつま揚げ)、カレールウ、ハヤシルウ、ヨーグルトを取り入れていきます。