



# 10 月こんだて



熱量 452 kcal タンパク質 16.3 g

(ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
12	☆照り焼きチキン丼	米 鶏こま肉 人参 玉葱 赤パプリカ 酒 みりん 砂糖 醤油 油	オレンジゼリー オレンジジュース 砂糖 ゼラチン 粉寒天	5	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き	米 鮭 砂糖 醤油 酒 マヨネーズ 味噌	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー
26	野菜サラダ	きゃべつ 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻	牛乳	19	きゃべつの煮びたし	きゃべつ 人参 玉葱 砂糖 醤油	
(月)	味噌汁	大根 青梗菜 昆布 味噌		(月)	澄まし汁	ソーメン 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
13	ごはん 豚じゃが	米 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	おかかおにぎり 米 花鰹 醤油	6	ごはん ミートボール	米 豚ミンチ 豆腐 醤油 酒 片栗粉 人参 玉葱 黄パプリカ 赤パプリカ じゃが芋 ケチャップ 酢 醤油 砂糖 片栗粉	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖
27	たたきごぼう	ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻	牛乳	20	バナナ	バナナ	牛乳
(火)	味噌汁	もやし わかめ 昆布 味噌		(火)	味噌汁	白菜 青葱 玉葱 昆布 味噌	
14	ごはん ハンバーグ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉	トースト 食パン	7	ごはん ひじき入り玉子焼き	米 卵 人参 玉葱 ひじき 砂糖 みりん 醤油	スイートポテト 薩摩芋50 牛乳16 卵9 砂糖3.2
28	パンプキンサラダ	南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 マヨネーズ	牛乳	21	野菜の煮物	小松菜 白菜 人参 玉葱 砂糖 醤油	牛乳
(水)	味噌汁	きゃべつ 小松菜 人参 昆布 味噌		(水)	味噌汁	ごぼう わかめ 大根 昆布 味噌	
1	(1日)栗ごはん	米 栗 塩 酒	(1日)トースト	8	ごはん 鶏の照り煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油	りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご
15	(15・29日)薩摩芋ごはん	米 酒 塩 薩摩芋	(15・29日)ジャム蒸しパン	22	カラフルソテー	ブロッコリー 人参 玉葱 コンソメ 油 薄口醤油	チーズ マーガリン ベーキングパウダー 牛乳
29	煮魚 大根の金平	鯛 砂糖 醤油 大根 人参 蓮根 砂糖 醤油 油 白胡麻	卵 砂糖 苺ジャム ベーキングパウダー 牛乳	(木)	味噌汁	麩 しめじ 法蓮草 昆布 味噌	
(木)	味噌汁	豆腐 玉葱 青葱 昆布 味噌		9	ナポリタン	うどん 油 人参 玉葱 ピーマン 醤油 マッシュルーム コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶	焼きポテト じゃが芋 塩 油
2	クリームシチュー	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 コンソメ 小麦粉 油	(16日)米粉パン	23	野菜サラダ	きゃべつ 胡瓜 人参 ツナ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
16	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(2・30日)シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	(金)	コーンスープ	玉葱 豆苗 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳
30				24	野菜うどん	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 もやし 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	バターロールパン
3	ささみうどん	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	黒糖ロールパン	(土)	じゃが芋のおかか煮	じゃが芋 砂糖 醤油 鰹節	牛乳
17							
31	野菜の煮物	薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	牛乳				
(土)							

8日(木)きりん組芋ほり  
14日(水)乳児お弁当保育  
15日(木)幼児お弁当保育  
28日(水)お誕生日会

備 考






\* 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。  
\* ☆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、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、こんにやく、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。