



# 10 月こんだて



熱量 548 kcal タンパク質 19.6 g

(うさぎ・幼児)

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	ポールドーナツ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 油
26	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 玉葱 ハム 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 さつま揚げ こんにやく 砂糖 醤油	ベーキングパウダー
(月)	味噌汁	大根 青梗菜 なめこ 昆布 味噌		(月)	澄まし汁	ソーメン かまぼこ 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	塩おにぎり 米 塩 味付け海苔	6	ごはん 酢豚	米 豚肉 じゃが芋 醤油 酒 片栗粉 油 人参 玉葱 黄パプリカ 赤パプリカ 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 片栗粉 バイン缶	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン
27	たたきごぼう	ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻		20	バナナ	バナナ	砂糖
(火)	味噌汁	もやし わかめ 油揚げ 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	白菜 青葱 玉葱 昆布 味噌	牛乳
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	ヨーグルト ミニフィッシュ	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 ハム 油 マヨネーズ		21	野菜と厚揚げの煮物	小松菜 白菜 人参 玉葱 厚揚げ 砂糖 醤油	
(水)	味噌汁	きゃべつ 小松菜 人参 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	ごぼう わかめ 大根 昆布 味噌	牛乳
1	(1日)栗ごはん	米 栗 塩 酒	(1日)十五夜デザート	8	ごはん ローストチキン	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒	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 ベーコン 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
29	煮魚 大根の金平	鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 大根 人参 蓮根 こんにやく 油揚げ 砂糖 醤油 油 白胡麻	卵 砂糖 苺ジャム ベーキングパウダー	(木)	味噌汁	麩 しめじ 法蓮草 昆布 味噌	牛乳
(木)	味噌汁	豆腐 玉葱 青葱 昆布 味噌	牛乳	9	ナポリタン	スパゲッティ 油 人参 玉葱 ピーマン ハム 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	根野菜カレー	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ごぼう 蓮根 大根 カレールウ 小麦粉 コンソメ 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 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(2・30日)シュガートースト	(金)	コーンスープ	玉葱 ベーコン 豆苗 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳
30			食パン マーガリン グラニュー糖	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	きつねうどん	うどん 油揚げ 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			牛乳				
31	野菜の煮物	薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油					
(土)							
備考	<p>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</p>    						

\* 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。