



10月こんだて



熱量 452 kcal タンパク質 16.3 g

(あひる)

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	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	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻	粉寒天	19	きゃべつの煮びたし	きゃべつ 人参 玉葱 さつま揚げ 砂糖 醤油	
(月)	味噌汁	大根 青梗菜 なめこ 昆布 味噌	牛乳	(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 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
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 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	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	パンキンサラダ	南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 マヨネーズ		21	野菜の煮物	小松菜 白菜 人参 玉葱 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 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	鯖 砂糖 醤油 みりん 酒	小麦粉 牛乳	(木)	味噌汁	麩 しめじ 法蓮草 昆布 味噌	牛乳
29	大根の金平	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		ナポリタン	スパゲッティ 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
(木)	味噌汁	豆腐 玉葱 青葱 昆布 味噌	牛乳	9	野菜サラダ	きゃべつ 胡瓜 人参 ツナ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
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	野菜スープ	玉葱 豆苗 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳
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	(金)	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
30			食パン マーガリン グラニュー糖		じゃが芋のおかか煮	じゃが芋 砂糖 醤油 鰹節	牛乳
(金)			牛乳	(土)			
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	24			
17	野菜の煮物	薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油					
31			牛乳				
(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。

* 保育園では、あひるぐみは、麦、玄米、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物は味が濃く噛みにくいで抜いています。
* 10月から、きのこ類、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取り入れていきます。