

9月こんだて



熱量 452 kcal タンパク質 17.4 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
13 ・ 27 (月)	肉うどん うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ	梅とじゃこのおにぎり 米 梅干し ちりめんじゃこ 白胡麻 牛乳	6 (月)	ふりかけごはん だし巻き玉子 白菜のたいたん 白菜 小松菜 人参 玉葱 砂糖 醤油 薩摩芋 大根 人参 里芋 青葱 昆布 鰹節 醤油 片栗粉	焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳
14 ・ 28 (火)	ごはん すき焼き風煮 豚肉 牛肉 焼き豆腐 麩 人参 白菜 玉葱 白菜 砂糖 醤油 油 梨 味噌汁 ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 味噌	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚肉 卵 長芋 だし 花鰹 青のり ソース 牛乳	7 ・ 21 (火)	ごはん 煮魚 鯖 砂糖 醤油 酒 みりん ひじきの炒め煮 ひじき 人参 南瓜 砂糖 醤油 味噌汁 アスパラ 人参 卵 昆布 味噌	(7日)マカロニの きな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 (21日)きな粉おにぎり 牛乳
1 ・ 15 ・ 29 (水)	ごはん ミートローフ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 野菜のソテー きゃべつ 人参 玉葱 黄パプリカ コンソメ 油 薄口醤油 味噌汁 茄子 小松菜 人参 昆布 味噌	ぶどうゼリー ぶどう果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 牛乳	8 ・ 22 (水)	ごはん 鶏のトマト煮 鶏もも肉 トマト缶 醤油 みりん 酢 ケチャップ 春雨サラダ 春雨 胡瓜 玉葱 人参 酢 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻 味噌汁 大根 青葱 昆布 味噌	(8日)ジャムサンド 食パン 苺ジャム (22日)米粉パン 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (木)	ごはん 鮭の照り焼き 鮭 みりん 酒 醤油 (16日)秋刀魚の 秋刀魚 白みそ 梅 酒 梅味噌焼き 切干大根 切干大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油 澄まし汁 豆腐 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 牛乳	9 (木)	ごはん ミートボール バナナ 味噌汁 白菜 青葱 昆布 味噌	トースト 牛乳
3 ・ 17 (金)	ごはん 鶏の照り煮 鶏もも肉 砂糖 醤油 大根の胡麻和え 大根 胡瓜 人参 コーン 砂糖 醤油 すり胡麻 味噌汁 麩 人参 法蓮草 昆布 味噌	シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	10 ・ 24 (金)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ 米 鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 油 コンソメ キャベツ 人参 胡瓜 ツナ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	☆フルーツ寒天 粉寒天 砂糖 水 みかん缶 キウイ 牛乳
4 ・ 18 (土)	焼きうどん うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし ピーマン 青のり 鰹節 醤油 味噌汁 大根 青葱 人参 昆布 味噌	スナックスティックパン 牛乳	11 ・ 25 (土)	わかめうどん うどん わかめ 砂糖 醤油 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋煮 薩摩芋 砂糖 醤油	ぶどうパン 牛乳

22日(水)お誕生日会

備 考

あおむしごはん(夕焼けご飯・菜飯・おかかご飯)
夕焼けご飯 米 人参 酒 塩 薄口醤油
菜飯 米 小松菜 砂糖 醤油
おかかご飯 米 鰹節 薄口醤油
のり いんげん

*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、新メニューです。

*保育園では、あひるぐみは、発芽玄米、きのご類、練り物(竹輪、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で抜いています。