



10月こんだて



熱量 472kcal タンパク質 17.3g

(ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
	4 ごはん 鶏のケチャップ煮 ・ 18 大根の金平風	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 大根 人参 南瓜 黒胡麻 砂糖 醤油 油	蒸し芋 薩摩芋		11 ごはん 豆腐の中華風煮 ・ 25 めざし	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 めざし	☆薩摩芋もち 薩摩芋 米粉 砂糖 きな粉 砂糖
(月)	味噌汁	麩 もやし 青葱 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	大根 小松菜 昆布 味噌	牛乳
	5 ごはん (19)栗ご飯 煮魚 ・ 19 野菜の胡麻和え	米 / 米 栗 塩 酒 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 すり胡麻 砂糖 醤油	アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー		12 ごはん 根野菜の味噌炒め ・ 26 ゆで卵	米 鶏こま ごぼう 蓮根 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 白胡麻 胡麻油 卵	ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー
(火)	味噌汁	じゃが芋 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(火)	澄まし汁	白菜 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
	6 ごはん ひじきの五目焼き ・ 20 酢の物	米 ひじき 蓮根 薩摩芋 人参 小麦粉 片栗粉 卵 油 白菜 胡瓜 人参 わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 醤油	トースト		13 ごはん クリームシチュー ・ 27 野菜サラダ	米 ささみ じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ キャベツ 胡瓜 人参 プチトマト チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	バナナ ビスケット
(水)	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 味噌	牛乳	(水)	コーンスープ	玉葱 人参 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳
	7 ☆和風うどん ・ 21 薩摩芋サラダ	うどん ツナ 玉葱 人参 法蓮草 醤油 マーガリン 刻みのり 薩摩芋 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 みりん 胡麻油 マヨネーズ すり胡麻	夕焼けおにぎり 米 人参 酒 塩 薄口醤油		14 ごはん 鮭のタルタルソース ・ 28 法蓮草の炒め物	米 鮭 卵 玉葱 マヨネーズ パセリ 法蓮草 人参 コーン じゃが芋 コンソメ	オレンジゼリー オレンジ果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶
(木)	コンソメスープ	キャベツ ごぼう 玉葱 コンソメ	牛乳	(木)	味噌汁	豆腐 玉葱 青葱 昆布 味噌	牛乳
	8 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ・ 22 柿	米 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 柿	ジャムサンド 食パン 苺ジャム		1 ごはん ・ 15 手羽元のさっぱり煮 ・ 29 野菜の海苔和え	米 手羽元 砂糖 醤油 酢 白菜 キャベツ 人参 醤油 刻みのり	(1・29)ピザトースト 食パン ケチャップ マーガリン 玉葱 ピーマン チーズ (15)玄米パン
(金)	味噌汁	ソーメン 小松菜 昆布 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	薩摩芋 人参 わかめ 昆布 味噌	牛乳
	23 具だくさんうどん ・ 薩摩芋の土佐煮	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	ロールパン ロールパン 苺ジャム		2 肉うどん ・ 16 パンプキンサラダ ・ 30	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	黒糖ロールパン
(土)	9日(土)運動会(雨の場合) *チャーハン ・ *味噌汁 (おやつ) *お菓子 *牛乳	米 玉葱 人参 ささみ 砂糖 醤油 青葱 醤油 塩 卵 油 薩摩芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌 ビスケット	牛乳	(土)	13日(水)あひる・うさぎお弁当保育・らいおん遠足 14日(木)3歳お弁当保育・4歳芋ほり 27日(水)お誕生日会		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。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、ひよこぐみは、発芽玄米、きのこ類、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ので抜いています。