



10月こんだて



熱量 472kcal タンパク質 17.3g

(あひる)

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 バーベキューチキン ・ 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 しめじ グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 胡麻油 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 さつま揚げ 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 鯖 砂糖 醤油 酒 みりん キャベツ 人参 竹輪 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 かまぼこ 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 竹輪 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	ヨーグルト 胡麻スティック		13 キーマカレー ・ 27 野菜サラダ	米 豚ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 パプリカ カレールウ 片栗粉 油 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 ミニフィッシュ
(水)	味噌汁	豆腐 なめこ 青葱 昆布 味噌	牛乳	(水)	コーンスープ	玉葱 えのき 人参 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳
	7 ☆和風パスタ ・ 21 薩摩芋サラダ	スパゲティ 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 ペーコン 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 かまぼこ 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 しめじ 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、あひるぐみは、発芽玄米、ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物は、味が濃く噛みにくいので抜いています。10月からヨーグルト、カレー、練り物、きのこが入ります。