



10月 こんだて



熱量 520 kcal タンパク質 21.3 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
3 ・ 17 ・ 31 (月)	ごはん 鶏の胡麻焼き 薩摩芋のソテー 味噌汁	米 鶏もも肉 酒 醤油 みりん 白胡麻 薩摩芋 人参 玉葱 しめじ ベーコン コンソメ 油 白菜 玉葱 青葱 昆布 味噌	(3・31日)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 ハム チーズ (17日)玄米パン 牛乳	24	ごはん グラタン ブロッコリー 味噌汁	米 鶏こま肉 玉葱 人参 マカロニ しめじ 舞茸 コーン マッシュルーム 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 麩 青梗菜 人参 昆布 味噌	☆肉味噌おにぎり 米 豚ミンチ コーン 胡麻油 みりん 砂糖 醤油 味噌 牛乳
4 ・ 18 (火)	ごはん 焼き魚 豆腐とひじきの炒め煮 味噌汁	米 鯖 酒 醤油 豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油揚げ 油 砂糖 醤油 大根 法蓮草 さつま揚げ 昆布 味噌	焼きそば 中華そば 豚肉 油 きゃべつ もやし 人参 花鰹 青のり ソース 牛乳	11 ・ 25 (火)	ごはん 高野豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁	米 高野豆腐 豚肉 人参 玉葱 グリンピース しめじ こんにゃく 砂糖 醤油 片栗粉 胡麻油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 薩摩芋 わかめ えのき 昆布 味噌	クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 牛乳
5 (水)	栗ご飯 玉子焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁	米 栗 塩 酒 卵 人参 玉葱 青のり みりん 醤油 きゃべつ 小松菜 人参 玉葱 厚揚げ こんにゃく 砂糖 醤油 麩 わかめ もやし 昆布 味噌	ジャム蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 苺ジャム ベーキングパウダー 牛乳	12 ・ 26 (水)	(12日)根野菜カレー (26日)カレーライス 野菜サラダ 味噌汁	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 きゃべつ 胡瓜 人参 ハム コーン マヨネーズ	ヨーグルト バナナ 牛乳
6 ・ 20 (木)	ミートスパゲティ パンプキンサラダ コーンスープ	スパゲティ 油 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ 南瓜 胡瓜 玉葱 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油 油 ブロッコリー 玉葱 ベーコン 人参 コーンクリーム缶 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 牛乳	13 ・ 27 (木)	ごはん 赤魚の照り焼き ☆野菜の塩昆布和え 澄まし汁	米 赤魚 酒 みりん 醤油 白菜 人参 胡瓜 ささみ 塩昆布 ソーメン 小松菜 なめこ 昆布 鰹節 薄口醤油	ねぎ焼き 小麦粉 青葱 卵 鰹節 醤油 水 油 牛乳
7 ・ 21 (金)	豚丼 切干大根のサラダ 味噌汁	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 油 切干大根 胡瓜 人参 じゃが芋 コーン シーチキン マヨネーズ 豆腐 人参 青葱 昆布 味噌	スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖 牛乳	14 ・ 28 (金)	ごはん 鶏じゃが 柿 味噌汁	米 鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 柿 きゃべつ 玉葱 油揚げ 昆布 味噌	カスタードサンド 食パン 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 牛乳
22 (土)	チャーハン 味噌汁	米 玉葱 人参 ささみ 砂糖 醤油 青葱 卵 油 醤油 塩 人参 きゃべつ 薩摩芋 昆布 味噌	バターロールパン 牛乳	1 ・ 15 ・ 29 (土)	ちゃんぽんうどん ・ 南瓜煮 味噌汁	うどん 人参 豚肉 きゃべつ もやし 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡麻油 南瓜 砂糖 醤油	黒糖ロールパン 牛乳
備 考	19日(水)お弁当保育 ☆たこなしたこ焼き 牛乳	きゃべつ 竹輪 青葱 卵 だし 小麦粉 牛乳			8日(土)運動参観日 19日(水)お弁当保育 26日(水)お誕生日会		

*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。