



# 10月こんだて



熱量 429 kcal タンパク質 17.7 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
3	ごはん	米	(3・31日)ピザトースト	24	ごはん	米	☆肉味噌おにぎり
・	鶏の胡麻焼き	鶏もも肉 酒 醤油 みりん 白胡麻	食パン ケチャップ	・	グラタン	鶏こま肉 玉葱 人参 マカロニ しめじ 舞茸 コーン	米 豚ミンチ
17	・	・	マーガリン 玉葱	・	ブロッコリー	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	コーン 胡麻油
31	薩摩芋のソテー	薩摩芋 人参 玉葱 しめじ コンソメ 油	ピーマン チーズ	(月)	味噌汁	ブロッコリー	みりん 砂糖
(月)	味噌汁	白菜 玉葱 青葱 昆布 味噌	(17日)玄米パン	(月)	味噌汁	麩 青梗菜 人参 昆布 味噌	醤油 味噌
			牛乳				牛乳
4	ごはん	米	焼きそば	11	ごはん	米	クッキー
・	焼き魚	鯖 酒 醤油	中華そば 豚肉 油	・	高野豆腐の中華風煮	高野豆腐 豚肉 人参 玉葱 グリンピース しめじ 砂糖 醤油	小麦粉 卵
18	・	・	きゃべつ もやし	25	胡瓜の酢漬け	片栗粉 胡麻油	マーガリン 砂糖
(火)	味噌汁	豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油	人参 花鰹 青のり	(火)	味噌汁	胡瓜 砂糖 醤油 酢	牛乳
		大根 法蓮草 さつま揚げ 昆布 味噌	ソース			薩摩芋 わかめ えのき 昆布 味噌	
			牛乳				
5	栗ご飯	米 栗 塩 酒	ジャム蒸しパン	12	(12日)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	ヨーグルト
・	玉子焼き	卵 人参 玉葱 青のり みりん 醤油	小麦粉 牛乳	・	(26日)カレーライス	カレールウ 小麦粉 コンソメ 油	バナナ
5	・	・	卵 砂糖 苺ジャム	26	野菜サラダ	きゃべつ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ	牛乳
(水)	味噌汁	きゃべつ 小松菜 人参 玉葱 砂糖 醤油	ベーキングパウダー	(水)			
		麩 わかめ もやし 昆布 味噌	牛乳				
6	ミートスパゲティ	スパゲティ 油 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ	オレンジゼリー	13	ごはん	米	ねぎ焼き
・	・	トマト缶 コンソメ 粉チーズ	オレンジ果汁	・	赤魚の照り焼き	赤魚 酒 みりん 醤油	小麦粉 青葱
20	・	・	寒天 ゼラチン	27	☆野菜の塩昆布和え	白菜 人参 胡瓜 ささみ 塩昆布	卵 鰹節 醤油
(木)	コーンスープ	南瓜 胡瓜 玉葱 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 油	砂糖 みかん缶	(木)	澄まし汁	ソーメン 小松菜 なめこ 昆布 鰹節 薄口醤油	水 油
		ブロッコリー 玉葱 人参 コーンクリーム缶 コンソメ	牛乳				牛乳
7	豚丼	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 油	スイートポテト	14	ごはん	米	カスタードサンド
・	・	・	薩摩芋 豆乳 卵	・	鶏じゃが	鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	食パン 牛乳 卵
21	・	・	砂糖	28	柿	油	砂糖 小麦粉
(金)	味噌汁	豆腐 人参 青葱 昆布 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	きゃべつ 玉葱 油揚げ 昆布 味噌	コーンスターチ
							牛乳
22	チャーハン	米 玉葱 人参 ささみ 砂糖 醤油 青葱 卵 油	バターロールパン	1	ちゃんぽんうどん	うどん 人参 豚肉 じゃが芋 もやし たら 昆布 鰹節	黒糖ロールパン
・	・	醤油 塩	・	15	・	砂糖 薄口醤油 胡麻油	・
22	味噌汁	人参 きゃべつ 薩摩芋 昆布 味噌	・	29	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油	牛乳
(土)			牛乳	(土)			
備	19日(水)お弁当保育	きゃべつ 竹輪 青葱 卵 だし 小麦粉					8日(土)運動参観日
考	☆たこなしたこ焼き	牛乳					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。

\*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ので抜いています。  
\*10月から、きのこ類、練り物(竹輪、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ます。

