



11月 こんだて



熱量 445kcal タンパク質 17.6g (あひる)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
	ごはん 14 手羽元の ・ マーメイド煮 28 ツナ和え (月) 味噌汁	米 手羽元 マーメイド 醤油 白菜 シーチキン缶 人参 ピーマン コーン 玉葱 醤油 酢 砂糖 長芋 玉葱 わかめ しめじ 昆布 鰹節 味噌	五平餅 米 砂糖 味噌 みりん 片栗粉 すり胡麻 牛乳		ふりかけごはん 7 薩摩芋のそぼろ煮 ・ 21 みかん (月) 味噌汁	米 ミニフィッシュ 豚ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 みかん 豆腐 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌	ちんすこう 小麦粉 黒砂糖 油 牛乳
	1 ごはん ・ 麻婆大根 15 ・ ゆで卵 29 (火) 澄まし汁	米 豚ミンチ 大根 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 卵 ソーメン 人参 小松菜 昆布 鰹節 薄口醤油	(1・29) 大学芋 薩摩芋 砂糖 醤油 酢 水 黒胡麻 (15) メロンパン 牛乳		8 ごはん ぶりの照り焼き ・ 22 野菜の煮びたし のっぺい汁 (火) 味噌汁	ぶり みりん 醤油 酒 キャベツ 小松菜 人参 さつま揚げ 砂糖 醤油 鶏こま ごぼう 人参 里芋 こんにゃく 昆布 鰹節 薄口醤油 片栗粉	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン 牛乳
	2 ハヤシライス ・ 16 ・ 野菜サラダ 30 (水)	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ハヤシルウ コンソメ 小麦粉 油 キャベツ かぶ 胡瓜 人参 マヨネーズ	きな粉蒸しパン 小麦粉 牛乳 ベーキングパウダー 砂糖 きな粉 牛乳		9 ためぎうどん うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 片栗粉 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 里芋 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ マヨネーズ すり胡麻 和え (水)	梅とじゃこのおにぎり 米 梅干し ちりめんじゃこ 牛乳	
	17 ごはん 炒り豆腐 ふかし芋 (木) 味噌汁	米 鶏ミンチ 豆腐 卵 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 油 薩摩芋 大根 なめこ 青葱 昆布 鰹節 味噌	シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖 ごぼうスティック 牛乳		10 ごはん ☆ひじき入り豆腐 ハンバーグ 大根サラダ (木) 味噌汁	豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 ひじき 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油 大根 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 麩 法蓮草 もやし 昆布 鰹節 味噌	焼きポテト じゃが芋 塩 油 油1 牛乳
	4 ごはん 鱈のちゃんちゃん焼き ・ 18 りんご (金) 味噌汁	米 鱈 キャベツ 人参 玉葱 もやし しめじ 舞茸 パター 味噌 みりん レモン果汁 砂糖 りんご じゃが芋 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	ジャムサンド 食パン 苺ジャム 牛乳		11 ごはん ローストチキン ・ 25 カラフルソテー (金) 味噌汁	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 ブロッコリー 人参 玉葱 黄パプリカ コンソメ 油 薄口醤油 キャベツ さつま揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌	おから入り パウンドケーキ 小麦粉 マーガリン おから レーズン ベーキングパウダー 牛乳
	5 肉うどん ・ 19 ごぼうサラダ (土)	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 ごぼう 人参 キャベツ 蓮根 胡瓜 マヨネーズ	ぶどうパン 牛乳		12 みそすき丼 ・ 26 味噌汁 (土)	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 白葱 小松菜 焼き豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん 味噌 じゃが芋 玉葱 大根 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌	スナックスティックパン 牛乳
備 考	24日(木)お誕生日会 *ケチャップライス ☆ひじき入り豆腐 ハンバーグ *大根サラダ *味噌汁	米 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ グリンピース 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 ひじき 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油 大根 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 麩 法蓮草 もやし 昆布 鰹節 味噌	(おやつ) *カステラ *牛乳		8日(火)幼児遠足 9日(水)乳児お弁当保育		

*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、ウインナー、ベーコン、ハム、揚げ物は味が濃く噛みにくいので抜いています。
*11月からこんにゃく、油揚げ、厚揚げを取り入れて行きます。