



9月こんだて



熱量 399 kcal タンパク質 17.3 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
11	ごはん 鶏の照り煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 みりん 酒	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水	4	ごはん ☆鶏のマヨネーズ焼き	米 鶏もも肉 マヨネーズ	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン
25	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油			コロコロサラダ	大根 胡瓜 人参 トマト チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
(月)	かきたま汁	卵 法蓮草 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	南瓜 玉葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
12	ごはん ツナじゃが	米 シーチキン じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	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	5	ごはん (8日)鯖の梅味噌焼き	米 鯖 白味噌 梅 酒	焼きポテト じゃが芋 塩 油
26	バナナ	バナナ			19	秋刀魚の梅味噌焼き 野菜の胡麻和え	秋刀魚 白味噌 梅 酒 白菜 法蓮草 もやし 人参 すり胡麻 砂糖 醤油
(火)	味噌汁	冬瓜 もやし 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	澄まし汁	ソーメン 青葱 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
13	ちゃんぽんうどん	うどん 人参 豚肉 キャベツ もやし 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡麻油	塩おにぎり 米 塩	6	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ	米 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	シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖
27	マヨネーズ炒め	薩摩芋 ズッキーニ 人参 玉葱 マヨネーズ 醤油	牛乳		20	マカロニのケチャップ和え	マカロニ 人参 玉葱 コーン コンソメ ケチャップ 油
(水)				(水)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
14	ごはん 千草焼き	米 卵 豚ミンチ 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 みりん 醤油	ぶどうゼリー ぶどう果汁 砂糖 寒天 ゼラチン	7	ごはん 肉豆腐の卵とじ風	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚肉 卵 長芋 だし 鰹節 青のり ソース
28	じゃが芋とごぼうの金平	じゃが芋 ごぼう 人参 砂糖 醤油 胡麻油 すり胡麻 すり胡麻	牛乳		21	胡瓜の酢漬け	胡瓜 砂糖 醤油 酢
(木)	味噌汁	白菜 玉葱 昆布 鰹節 味噌		(木)	味噌汁	キャベツ 茄子 昆布 鰹節 味噌	牛乳
1	ごはん ・ 鮭の照り焼き	米 鮭 酒 みりん 醤油	(1・29日)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 (15日)メロンパン 牛乳	8	ロールパン	ロールパン	(8日)薩摩芋のおやき 薩摩芋 砂糖 醤油 片栗粉 (22日)きな粉おにぎり 米 きな粉 牛乳
15	・ 白菜のたいたん	白菜 小松菜 人参 玉葱 砂糖 醤油			・ クリームシチュー	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ	
29	味噌汁	豆腐 わかめ 昆布 鰹節 味噌			22	ごぼうサラダ	
(金)				(金)			
2	かしわうどん	うどん 鶏こま肉 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	スナックスティックパン	9	焼きうどん	うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし ピーマン 花鰹 醤油	ぶどうパン
16	・ 野菜のソテー	キャベツ 人参 玉葱 シーチキン コンソメ 薄口醤油 油	牛乳		(土)	味噌汁	じゃが芋 玉葱 キャベツ 青葱 昆布 鰹節 味噌
30				(土)			
備考	20日(水)誕生会 あおむしごはん(夕焼けごはん・菜飯・おかかごはん) 夕焼けごはん 菜飯 おかかごはん	米 人参 酒 塩 薄口醤油 米 小松菜 砂糖 醤油 米 鰹節 薄口醤油 のり いんげん					

*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、麦、きこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ヨーグルト、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレー、生姜は味が濃く噛みにくいので抜いています。