10月こんだて

熱量　436kcal　タンパク質　17.7g　（ひよこ）　吉祥院こども園

	献　立	材　料	おやつ		献　立	材　料	おやつ
2 ・ 16 ・ 30 （月）	ごはん グラタン ブロッコリー 味噌汁	米 鶏こま　玉葱　人参　マカロニ　コーン　小麦粉　牛乳　粉チーズ マーガリン　コンソメ ブロッコリー 白菜　わかめ　青葱　昆布　鰹節　味噌	アップルケーキ 小麦粉　卵　砂糖 りんご　油　レモン ベーキングパウダー 牛乳	23 （月）	ごはん だし巻き玉子 ひじきの炒め煮 味噌汁	米 卵　薄口醤油　昆布だし ひじき　人参　薩摩芋　砂糖　醤油　油 キャベツ　青葱　昆布　鰹節　味噌	おかかおにぎり 米　鰹節　醤油 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 （火）	ごはん 豆腐の中華風煮 たたきごぼう 味噌汁	米 豆腐　豚肉　人参　玉葱　砂糖　醤油　胡麻油　片栗粉 ごぼう　砂糖　醤油　白胡麻 薩摩芋　人参　小松菜　昆布　鰹節　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　チーズ (17日)五穀パン 牛乳	10 ・ 24 （火）	ごはん 煮魚 大根煮 味噌汁	米 鯛　砂糖　醤油 大根　人参　南瓜　グリンピース　砂糖　醤油 麩　わかめ　昆布　鰹節　味噌	☆胡麻ちんすこう 小麦粉　砂糖 黒胡麻　油 牛乳
4 （水）	わかめうどん キャベツのそぼろ煮	うどん　わかめ　砂糖　醤油　人参　卵　青葱　昆布　鰹節 砂糖　薄口醤油 キャベツ　人参　豚ミンチ　玉葱　砂糖　醤油　油	炊き込みのおにぎり 米　鶏こま　人参 ごぼう　酒　みりん 醤油　昆布 牛乳	11 ・ 25 （水）	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ	米 豚肉　じゃが芋　人参　玉葱　小麦粉　牛乳　コンソメ　油 マカロニ　胡瓜　人参　玉葱　マヨネーズ　油	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
5 ・ 19 （木）	栗ごはん 豚じゃが バナナ 味噌汁	米　栗　塩　酒 豚肉　じゃが芋　人参　玉葱　グリンピース　砂糖　醤油　油 バナナ ソーメン　青梗菜　昆布　鰹節　味噌	マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ 牛乳	12 ・ 26 （木）	ごはん ささみ煮 煮物 味噌汁	米 ささみ　砂糖　醤油 白菜　人参　南瓜　砂糖　醤油 大根　玉葱　青葱　昆布　鰹節　味噌	蒸し芋 薩摩芋 牛乳
6 ・ 20 （金）	ごはん 赤魚のムニエル 煮物 味噌汁	米 赤魚　小麦粉　マーガリン キャベツ　人参　薩摩芋　玉葱　砂糖　醤油 豆腐　茄子　わかめ　昆布　鰹節　味噌	ポテトおやき じゃが芋　米粉 砂糖　油 牛乳	13 ・ 27 （金）	ごはん 松風焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁	米 豚ミンチ　鶏ミンチ　玉葱　青葱　卵　パン粉　砂糖　味噌　胡麻 小松菜　キャベツ　人参　玉葱　豆腐　砂糖　醤油 じゃが芋　人参　法蓮草　昆布　鰹節　味噌	ツナサンド 食パン　マヨネーズ シーチキン缶 牛乳
7 ・ 21 （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 大根　人参　南瓜　青葱　昆布　鰹節　味噌	(7日)ビスケット (21日) 黒糖ロールパン 牛乳	14 ・ 28 （土）	肉うどん パンプキンサラダ	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	バターロール 牛乳

備考

7日(土)運動会
12日(木)きりんぐみ・・・芋掘り
　　らいおんぐみ・・・南部サステナクリーンセンター見学
25日(水)お誕生日会
27日(金)焼き芋大会
*26日と27日のおやつが入れ替わります。

18日(水)お弁当保育
ベビーカステラ　小麦粉　卵　砂糖　牛乳　マーガリン　ベーキングパウダー
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、ひよこぐみは、麦、玄米、きのこ類、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、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。