



10月こんだて



熱量 566kcal タンパク質 23.0g

(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	
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 しめじ しいたけ 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)	発芽玄米ごはん だし巻き玉子 ひじきの炒め煮 味噌汁	米 発芽玄米 卵 薄口醤油 昆布だし ひじき 人参 油揚げ 薩摩芋 砂糖 醤油 油 キャベツ えのき 青葱 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	
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 しめじ 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 ハム チーズ (17日)五穀パン 牛乳	10 ・ 24 (火)	ごはん ・ 鯖の梅煮 ・ 大根煮 味噌汁	米 鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し 大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油 麩 なめこ 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 かまぼこ 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)	(11日)根野菜カレー ・ (25日)カレーライス ・ スパゲティサラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ごぼう 蓮根5 大根 小麦粉 カレールウ 油 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 カレールウ 油 スパゲッティ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 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 ・ 柿 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 柿 ソーメン しめじ 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	ヨーグルト ルヴァン 牛乳	12 ・ 26 (木)	ごはん ・ ☆ささみのレモン煮 ・ 白菜の海苔和え 味噌汁	米 ささみ 片栗粉 油 醤油 砂糖 レモン 白菜 人参 竹輪 胡瓜 醤油 刻みのり 大根 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	焼き芋 薩摩芋 牛乳	
6 ・ 20 (金)	ごはん ・ 赤魚のムニエル ・ コーンサラダ 味噌汁	米 赤魚 小麦粉 マーガリン キャベツ 胡瓜 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油 豆腐 茄子 わかめ 昆布 鰹節 味噌	ポテトドーナツ 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 厚揚げ しめじ 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)お菓子 (21日) 黒糖ロールパン 牛乳	14 ・ 28 (土)	肉うどん ・ パンキンサラダ	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 牛乳 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。