



# 10月こんだて



熱量 436kcal タンパク質 17.7g

(あひる)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ	
2 ・ 16 ・ 30	ごはん ・ グラタン ・ ブロッコリー (月)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	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	23	ごはん だし巻き玉子 ひじきの炒め煮 (月)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 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	ごはん ・ 豆腐の中華風煮 ・ たたきごぼう (火)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 チーズ (17日)五穀パン 牛乳	10 ・ 24	ごはん 鯖の梅煮 ・ 大根煮 (火)味噌汁	米 鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し 大根 人参 南瓜 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	わかめうどん ・ キャベツのそぼろ煮 (水)	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	(11日)根野菜カレー ・ (25日)カレーライス ・ スパゲティサラダ (水)	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 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	栗ごはん 豚じゃが ・ バナナ (木)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 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	ごはん ささみ煮 ・ 白菜の海苔和え (木)味噌汁	米 ささみ 砂糖 醤油 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	蒸し芋 薩摩芋 牛乳	
6 ・ 20	ごはん 赤魚のムニエル ・ コーンサラダ (金)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	ポテトおやき じゃが芋 米粉 砂糖 油 牛乳	13 ・ 27	ごはん 松風焼き ・ 野菜と厚揚げの煮物 (金)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 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	チャーハン ・ 味噌汁 (土)	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	肉うどん ・ パンプキンサラダ (土)	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 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、あひるぐみは、麦、玄米、ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、厚揚げ、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。