

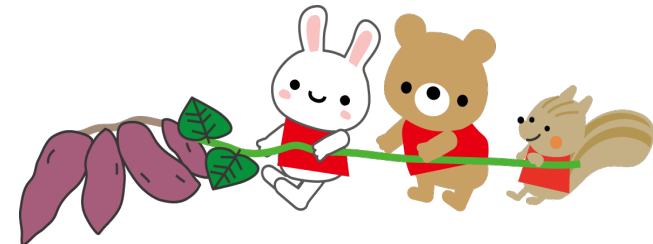
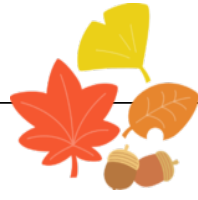


10月こんだて



熱量 411 kcal タンパク質 17.2 g (ひよこ) 吉祥院こども園

献立	材	料	おやつ	献立	材	料	おやつ
28 (月)	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 バナナ	米 豚ミンチ 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 バナナ	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 卵 ベーキングパウダー 砂糖 マーガリン	7 21	ごはん グラタン ブロッコリー	米 鶏肉 玉葱 人参 マカロニ コーン 小麦粉 牛乳 チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー	シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖
1 15 29	(1・29日) 栗ごはん (15日) 薩摩芋ごはん 煮魚 野菜の煮物	米 栗 塩 酒 米 酒 塩 薩摩芋 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 人参 玉葱 砂糖 醤油	(1・29日) 和風ラスク 食パン 青のり マーガリン (15日) 米粉パン	8 22	ごはん 赤魚の照り焼き 白和え	米 赤魚 酒 みりん 醤油 白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 砂糖 醤油 胡麻	牛乳 スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖
(火)	澄まし汁	大根 青葱 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳
2 30	ごはん ローストチキン パンプキンサラダ	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 砂糖 醤油 酢 胡麻油	りんごゼリー りんご果汁 砂糖 寒天 ゼラチン	9 23	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ	米 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ 油 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 コーン ツナ マヨネーズ	きな粉おにぎり 米 きな粉
(水)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
3 17 31	肉うどん 野菜のソテー	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 人参 玉葱 コーン コンソメ 薄口醤油 油	ひじき入りおにぎり 米 ひじき 砂糖 醤油 人参	10 24	ごはん ミートボール バナナ	米 豚ミンチ 豆腐 醤油 酒 片栗粉 油 ジャガイモ 人参 玉葱 黄パプリカ 赤パプリカ 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 片栗粉 パイン缶 バナナ	黒糖ロールパン
(木)	味噌汁	麩 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
4 18	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け	米 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 胡瓜 砂糖 醤油 酢	コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー クリームコーン 牛乳	11 25	ごはん 根野菜の 胡麻味噌炒め ゆで卵	米 鶏ミンチ ごぼう 蓮根 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 胡麻 油 卵	味噌うどん うどん 豚肉 人参 玉葱 味噌
(金)	味噌汁	もやし 小松菜 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	白菜 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
5 19	ささみうどん じゃが芋煮	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 砂糖 醤油	バターロールパン	12 26	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 薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	(12日) スナックスティックパン (26日) お菓子
(土)	味噌汁	麩 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(土)	味噌汁	ソーメン 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	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。