



10月こんだて



熱量 529 kcal タンパク質 22.3 g

(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
28	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 柿	米 豚ミンチ 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 柿		ポールドーナツ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 ベーキングパウダー 油 牛乳	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 しめじ 舞茸 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	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 バナナ					
(月)	味噌汁	キャベツ 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌		牛乳	(月)	味噌汁	豆腐 小松菜 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳					
1 ・ 15 ・ 29	(1・29日) 栗ごはん (15日) 薩摩芋ごはん 鯖の味噌煮 野菜と厚揚げの煮物	米 栗 塩 酒 米 酒 塩 薩摩芋 鯖 酒 味噌 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 人参 玉葱 厚揚げ しめじ 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 牛乳	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 かまぼこ 砂糖 醤油 胡麻	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	ソーメン 玉葱 わかめ なめこ 昆布 鰹節 味噌						
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 ハム 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	カレーライス マカロニサラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ 小麦粉 油 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 コーン ツナ マヨネーズ	マーブルクッキー 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン ココア					
(水)	味噌汁	麩 わかめ しめじ 昆布 鰹節 味噌		牛乳	(水)			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 ベーコン 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 酢豚 バナナ	米 豚肉 じゃが芋 醤油 酒 片栗粉 油 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 バイン缶 バナナ	ヨーグルト ウエハース					
(木)				牛乳	(木)	味噌汁	麩 法蓮草 油揚げ 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	麦ごはん 根野菜の 胡麻味噌炒め ゆで卵	米 麦 鶏ミンチ ごぼう 蓮根 こんにゃく 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 胡麻 油 卵	焼きそば 中華麺 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 鰹節 ソース					
(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 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳					
5 ・ 19	きつねうどん じゃが芋煮	うどん 油揚げ 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)				牛乳	(土)			牛乳					

16日(水) お弁当保育
☆コロケ

備 豚ミンチ 玉葱 じゃが芋
砂糖 醤油 小麦粉
卵 パン粉 油
考 *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。