

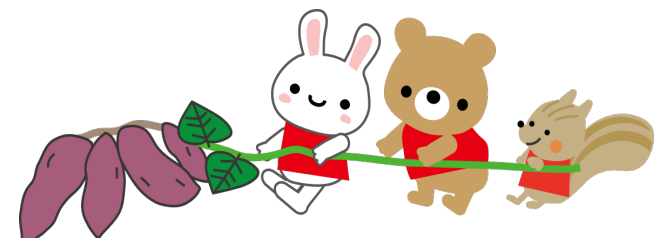
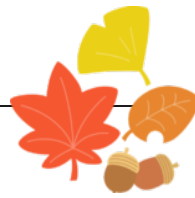


# 10月こんだて



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

献立	材	おやつ	献立	材	おやつ		
28 (月)	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 バナナ 味噌汁	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 キャベツ 青葱 昆布 鰹節 味噌	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 牛乳	7 ・ 21	ごはん グラタン ブロッコリー 味噌汁	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 豆腐 小松菜 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 バナナ 牛乳
1 ・ 15 ・ 29 (火)	(1・29日) 栗ごはん (15日) 薩摩芋ごはん 鯖の味噌煮 野菜の煮物 澄まし汁	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 しめじ 砂糖 醤油 大根 青葱 人参 昆布 鰹節 味噌	(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 味噌汁	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 ソーメン 玉葱 わかめ なめこ 昆布 鰹節 味噌	スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖
2 ・ 30 (水)	ごはん ローストチキン パンプキンサラダ 味噌汁	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 麩 わかめ しめじ 昆布 鰹節 味噌	りんごゼリー りんご果汁 砂糖 寒天 ゼラチン 牛乳	9 ・ 23	カレーライス マカロニサラダ 味噌汁	米 豚肉 ジャガイモ 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 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (木)	肉うどん 野菜のソテー 味噌汁	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 牛乳	10 ・ 24	ごはん ミートボール バナナ 味噌汁	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 麩 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	ヨーグルト ウエハース 牛乳
4 ・ 18 (金)	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁	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 もやし 小松菜 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	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 味噌汁	米 鶏ミンチ ごぼう 蓮根 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 胡麻 油 卵 白菜 わかめ さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	焼きそば 中華麺 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 鰹節 ソース 牛乳
5 ・ 19 (土)	ささみうどん じゃが芋煮 味噌汁	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 牛乳	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 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、こんにゃく、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、きのご類、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行きます。