

# 11月こんだて

熱量 414 kcal タンパク質 17.2 g (あひる)

吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
11 ささみのレモン煮 ・ 25 法蓮草のソテー (月)味噌汁	米 ささみ 砂糖 醤油 レモン 法蓮草 キャベツ 人参 玉葱 コーン コンソメ 薄口醤油 油 もやし わかめ 油揚げ 昆布 鰹節 味噌	米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 油 砂糖 豆腐 牛乳	18 ごはん 炒り豆腐 ふかし芋 (月)味噌汁	米 鶏ミンチ 豆腐 卵 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 薩摩芋 麩 さつま揚げ 人参 昆布 鰹節 味噌	ねぎ焼き 小麦粉 青葱 卵 鰹節 醤油 水 牛乳
12 ぶりの照り焼き ・ 26 根野菜の煮物 (火)澄まし汁	米 ぶり みりん 醤油 酒 大根 人参 ごぼう 蓮根 油揚げ 砂糖 醤油 ソーメン 小松菜 かまぼこ 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	ベークドポテト じゃが芋 チーズ マーガリン	5 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ・ 19 野菜のポトフ風煮 (火)味噌汁	米 手羽元 砂糖 醤油 酢 大根 玉葱 人参 コンソメ 白菜 なめこ わかめ 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
13 松風焼き ・ 27 ブロッコリーのマヨ ネーズ和え (水)味噌汁	米 (27日)ゆかり 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 醤油 ごま ブロッコリー カリフラワー 人参 ツナ 胡瓜 マヨネーズ 麩 わかめ さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	バナナ ミニフィッシュ	6 ごはん 豚じゃが ・ 20 ゆで卵 (水)味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 ゆで卵 豆腐 油揚げ 小松菜 昆布 鰹節 味噌	きな粉トースト 食パン きな粉 マーガリン 牛乳
14 竹輪の磯辺焼き ・ 28 白菜の海苔和え (木)味噌汁	米 竹輪 小麦粉 卵 片栗粉 水 青のり 油 白菜 人参 胡瓜 かまぼこ 醤油 刻みのり 豆腐 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	梅おにぎり 米 梅干し	7 ・ 21 ひじきサラダ (木)コンソメスープ	スパゲティ 油 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ キャベツ 胡瓜 人参 ひじき 砂糖 醤油 マヨネーズ じゃが芋 コーン 人参 コンソメ 昆布	ヨーグルト ビスケット 牛乳
1 ハヤシライス ・ 15 ・ 29 大根サラダ (金)	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ハヤシルウ 小麦粉 油 大根 胡瓜 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(1・29日)小倉サンド 食パン 小豆 マーガリン 砂糖 (15日)メロンパン 牛乳	8 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ・ 22 みかん (金)味噌汁	米 鮭 キャベツ 人参 玉葱 もやし しめじ 舞茸 バター 味噌 みりん レモン果汁 砂糖 みかん 大根 わかめ さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	焼き芋 薩摩芋 牛乳
16 ・ 30 衣笠うどん 薩摩芋煮 (土)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳	9 カレーうどん ポテトサラダ (土)	うどん 豚肉 玉葱 人参 青葱 カレールウ 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 片栗粉 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 マヨネーズ	黒糖ロールパン 牛乳
備 考	2日(土) *味噌うどん うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 昆布 鰹節 味噌 *煮物 薩摩芋 大根 人参 砂糖 醤油 (おやつ) *スナックスティックパン *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。

\*保育園では、あひるぐみは、麦、発芽玄米、ハム、ベーコン、揚げ物は味が濃く噛みにくいので抜いています。11月から、こんにやく、油揚げ、厚揚げを取り入れて行きます。