



10月こんだて

熱量 430kcal タンパク質17.2g (あひる) 吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
27	ごはん ☆鶏肉のチーズピカタ 白菜のたいたん	米 鶏もも肉 小麦粉 粉チーズ 卵 白菜 人参 ちくわ 玉葱 砂糖 醤油 油	黒糖わらびもち わらび粉 黒砂糖 水 きな粉 砂糖	6 ・ 20	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 マヨネーズ	ねぎ焼き 小麦粉 青葱 卵 鰹節 醤油 水 油
(月)	味噌汁	じゃがいも 小松菜 しめじ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	大根 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳
14 ・ 28	栗ごはん 鯛煮 酢の物	米 栗 塩 酒 鯛 醤油 砂糖 キャベツ 法蓮草 胡瓜 人参 わかめ 酢 砂糖 醤油	マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ 醤油 水 油	7 ・ 21	ごはん 根野菜の胡麻味噌炒め 胡瓜の酢漬け	米 豚肉 ごぼう 蓮根 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 胡麻 油 胡瓜 砂糖 醤油 酢	蒸し芋 薩摩芋
(火)	味噌汁	豆腐 青葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	澄まし汁	白菜 玉ねぎ さつま揚げ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
1 ・ 15 ・ 29	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 バナナ	米 鶏ミンチ 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	味噌煮込みうどん うどん 昆布 鰹節 味噌 油	22	ゆかりごはん ひじき入りハンバーグ コーンサラダ	米 ゆかり 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 ひじき 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油	米粉パン
(水)	味噌汁	ソーメン 人参 なめこ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	南瓜 えのき 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
2 ・ 16 ・ 30	ごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜	米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油	マーブルケーキ 小麦粉 ココア 卵 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー	9 ・ 23	わかめうどん 大根のごま和え	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 大根 胡瓜 人参 竹輪 砂糖 醤油 すり胡麻	肉味噌おにぎり 米 玉葱 豚ミンチ みりん 胡麻油 砂糖 醤油
(木)	味噌汁	青梗菜 玉葱 麩 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)			牛乳
3 ・ 17 ・ 31	カレーライス 野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ 小麦粉 油 キャベツ 小松菜 人参 胡瓜 ツナ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	ぶどうゼリー ぶどう果汁 寒天 ゼラチン 砂糖	10 ・ 24	ごはん 鮭の照り焼き 野菜ソテー	鮭 酒 みりん 醤油 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ベーコン コンソメ 薄口醤油 油	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
(金)			牛乳	(金)	味噌汁	薩摩芋 茄子 青葱 昆布 味噌	牛乳
4 ・ 18	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 じゃがいも 砂糖 醤油 胡麻	スナックスティックパン	11	すきやき丼 味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 白葱 小松菜 焼き豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん じゃがいも 玉葱 大根 人参 わかめ 昆布 味噌	ぶどうパン
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備 考	22(水)お誕生日会 ゆかりごはん ごはん ひじき入りハンバーグ コーンサラダ 味噌汁	おやつ 米粉パン 米 ゆかり 米 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 ひじき 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油 南瓜 えのき 青葱 昆布 鰹節 味噌 * 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。		25(土)運動会 ごはん 南瓜煮 味噌汁	米 南瓜 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 大根 人参 わかめ 昆布 味噌	(29)お弁当保育 おやつ ちんすこう 小麦粉 砂糖 油	

* 保育園では、あひるぐみは、麦、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、厚揚げ、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。