



10月こんだて



熱量 405kcal タンパク質 17.3g (あひる)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
26 (月)	ごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米 豚ミンチ 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 ソーメン 法蓮草 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 油 ベーキングパウダー ココア 砂糖 豆腐 牛乳	5 ・ 19 (月)	ごはん 薩摩芋のグラタン ・ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	米 シーチキン 玉葱 人参 薩摩芋 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 砂糖 醤油 すり胡麻 白菜 玉葱 昆布 鰹節 味噌	オレンジゼリー オレンジ果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶 牛乳
13 ・ 27 (火)	ごはん ☆鮭のさざれ焼き ・ 大根の金平 味噌汁	米 鮭 マヨネーズ パン粉 大根 人参 竹輪 青葱 黒胡麻 砂糖 醤油 油 麩 小松菜 わかめ 昆布 鰹節 味噌	(13)ぼうしパン バターロール 卵 マーガリン 砂糖 小麦粉 (27)五穀パン 牛乳	6 ・ 20 (火)	ごはん 鶏肉の味噌焼き ・ ひじきの炒め煮 澄まし汁	米 鶏もも肉 味噌 酒 砂糖 醤油 ひじき 人参 ジャガ芋 砂糖 醤油 油 豆腐 なめこ 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚肉 卵 長芋 だし 鰹節 青のり ソース 牛乳
14 ・ 28 (水)	カレーライス ・ 根野菜サラダ	米 豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 カレールウ 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 ごぼう 蓮根 すり胡麻 砂糖 醤油 酢 胡麻油	ヨーグルト りんご 牛乳	7 ・ 21 (水)	ナポリタン ・ 果物(バナナ・ オレンジ) コンソメスープ	スパゲッティ 油 人参 玉葱 ピーマン 醤油 しめじ コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶 バナナ オレンジ 卵 玉葱 青梗菜 コーン コンソメ	五目おにぎり 米 胡麻油 胡麻 豚ミンチ 切干大根 人参 ピーマン 砂糖 醤油 牛乳
1 ・ 15 ・ 29 (木)	ごはん ・ 肉豆腐の卵とじ風 ・ 胡瓜の酢漬け 味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油 胡瓜 酢 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	スイートポテト 薩摩芋 牛乳 卵 砂糖 牛乳	8 ・ 22 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグ ・ パンプキンサラダ 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 マヨネーズ 麩 人参 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	☆ココアフレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン ココア 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (金)	ごはん ・ 鶏のからあげ(焼き) ・ 中華春雨 味噌汁	米 鶏もも肉 醤油 酒 卵 片栗粉 小麦粉 油 春雨 人参 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 醤油 胡麻油 胡麻 大根 しめじ 青葱 昆布 鰹節 味噌	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	9 ・ 23 (金)	栗ご飯 焼魚 ・ 根野菜の煮物 味噌汁	米 栗 塩 酒 鯖 塩 大根 人参 ごぼう 蓮根 砂糖 醤油 キャベツ えのき わかめ 昆布 鰹節 味噌	クッキー 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (土)	かやくうどん ・ ジャガ芋の土佐煮	うどん 法蓮草 かまぼこ 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 ジャガ芋 砂糖 醤油 鰹節	スナックスティックパン 牛乳	10 (土)	麻婆豆腐丼 ・ 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 南瓜 玉葱 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌	ぶどうパン 牛乳
備考	24(土)運動会 * 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 南瓜 玉葱 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌					28(水)お誕生日会

* 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、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ7、さつま揚げ)、カレールウ、ハヤシルウ、
シチュールウ、加糖ヨーグルトを取り入れていきます。