11月こんだて

熱量　430kcal　タンパク質　17.9g　（あひる）　吉祥院こども園

	献立	材料	おやつ		献立	材料	おやつ
2 ・ 16 ・ 30 （月）	ごはん 高野豆腐の中華風煮 大根の酢漬け 味噌汁	米 高野豆腐　豚ミンチ　人参　玉葱　グリンピース しめじ　こんにゃく　砂糖　醤油　片栗粉　胡麻油 大根　砂糖　醤油　酢 キャベツ　茄子　えのき　昆布　鰹節　味噌	りんごとチーズのケーキ 小麦粉　卵 砂糖　りんご チーズ　マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	9 （月）	肉うどん 白和え 牛乳	うどん　豚肉　砂糖　醤油　法蓮草　昆布 鰹節　砂糖　薄口醤油 白菜　人参　法蓮草　木綿豆腐　かまぼこ 砂糖　醤油　白胡麻	☆とろろ昆布おにぎり 米 とろろ昆布 牛乳
17 （火）	ごはん マグロのフレーク焼き おかか和え 味噌汁	米 フレーク缶　蓮根　人参　玉葱　青葱　小麦粉 片栗粉　胡麻油 白菜　人参　胡瓜　かまぼこ　もやし　砂糖　醤油 花鰹 麸　玉葱　さつま揚げ　昆布　鰹節　味噌	チヂミ 小麦粉　片栗粉 卵　水　油　玉葱 豚ミンチ　ニラ　人参 醤油　酢　砂糖 胡麻油　胡麻　牛乳	10 ・ 24 （火）	ごはん ☆鱈の蒲焼き風 五目豆 味噌汁	米 鱈　生姜　小麦粉　油　水　砂糖　醤油　みりん　酒 水煮大豆　竹輪　ごぼう　人参　こんにゃく　昆布　砂糖　醤油 大根　法蓮草　油揚げ　昆布　鰹節　味噌	焼きポテト じゃが芋60　塩0.1 油1 牛乳
4 ・ 18 （水）	ごはん だし巻き玉子 切干大根 澄まし汁	米 卵　薄口醤油　昆布だし 切干大根　人参　油揚げ　グリンピース　砂糖　醤油 白菜　かまぼこ　わかめ　昆布　鰹節　薄口醤油	焼き芋 薩摩芋 牛乳	11 （水）	お弁当保育		バナナ ビスケット 牛乳
5 ・ 19 （木）	ハヤシライス 野菜サラダ ごはん	米　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　ハヤシルウ 小麦粉　油 キャベツ　小松菜　胡瓜　人参　コーン 砂糖　醤油　酢　胡麻油 米	餃子の皮ピザ 餃子の皮　玉葱 シーチキン ピーマン　チーズ ケチャップ 牛乳 ブリオッシュ	12 ・ 26 （木）	ごはん ミートローフ かぶの胡麻和え 味噌汁	米 豚ミンチ　鶏ミンチ　玉葱　人参　パン粉　牛乳　卵　砂糖　醤油 かぶ　胡瓜　人参　竹輪　胡麻　砂糖　醤油 南瓜　玉葱　青葱　昆布　鰹節　味噌 米	きな粉蒸しパン 小麦粉　牛乳 ベーキングパウダー 砂糖　きな粉 牛乳 ツナサンド
20 （金）	鮭のちゃんちゃん焼き みかん 味噌汁	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 青梗菜　青葱　人参　昆布　鰹節　味噌	牛乳	13 ・ 27 （金）	鶏じゃが 豚汁	鶏こま　じゃが芋　人参　玉葱　グリンピース　砂糖　醤油 豚肉　大根　人参　ごぼう　青葱　油揚げ　昆布　砂糖　醤油	食パン シーチキン缶 マヨネーズ 牛乳
7 ・ 21 （土）	照り焼きチキン丼 味噌汁	米　鶏肉　人参　玉葱　赤パプリカ　ピーマン 酒　みりん　砂糖　醤油　油 じゃが芋　玉葱　小松菜　人参　昆布　鰹節　味噌	シュガーサンド バターロール 砂糖　マーガリン 牛乳	14 ・ 28 （土）	ちゃんぽんうどん 薩摩芋サラダ	うどん　豚肉　人参　キャベツ　もやし　にら 昆布　鰹節　砂糖　薄口醤油　胡麻油 薩摩芋　人参　玉葱　胡瓜　マヨネーズ	黒糖ロールパン 牛乳
備考	6（金） ＊ごはん *鮭のみそ焼き ＊白菜のたいたん *味噌汁 （おやつ） ＊セサミトースト *牛乳	米 鮭　味噌　酒　砂糖　醤油 白菜　人参　竹輪　玉葱　砂糖　醤油　油 青梗菜　青葱　人参　昆布　鰹節　味噌 食パン　砂糖　マーガリン　すり胡麻	21（土）秋祭り	25（水）お誕生日会 ＊ごはん　ゆかりご ＊ローストチキン ＊法蓮草のソテー ＊味噌汁 （おやつ） ＊フルーツ盛り合わ ＊ウエハース		米　/　米　ゆかり 鶏もも肉　玉葱　みりん　醤油　酒 法蓮草　キャベツ　人参　玉葱　コンソメ　薄口醤油　油 豆腐　人参　しめじ　昆布　鰹節　味噌 ゴールデンキウイ　りんご　オレンジ 牛乳　ウエハース	

*仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。

＊保育園では、あひる組は、発芽玄米、麦、筍、ウインナー、ベーコン、ハム、揚げ物は味が濃く噛みにくいので抜いています。