11月こんだて

熱量　430kcal　タンパク質　17.9g　（ひよこ）　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 砂糖　醤油　片栗粉　胡麻油 大根　砂糖　醤油　酢 キャベツ　茄子　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 	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　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　もやし　砂糖　醤油 花鰹 麸　玉葱　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 煮物 味噌汁	米 鱈　生姜　小麦粉　油　水　砂糖　醤油 みりん　酒 南瓜　玉葱　人参　グリンピース 大根　法蓮草　昆布　鰹節　味噌	焼きポテト じゃが芋　塩 油 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　グリンピース　砂糖　醤油 白菜　わかめ　昆布　鰹節　薄口醤油	蒸し芋 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）	米 クリームシチュー 野菜サラダ	豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　コンソメ　牛乳　小麦粉 キャベツ　小松菜　胡瓜　人参　コーン 砂糖　醤油　酢　胡麻油	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	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	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
20 （金）	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みかん 味噌汁	米 鮭　キャベツ　人参　玉葱　もやし 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	ブリオッシュ 牛乳	13 ・ 27 （金）	ごはん 鶏じゃが 豚汁	米 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　昆布 鰹節　味噌	ツナサンド 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

6（金）　21（土）秋祭り　25（水）お誕生日会

備考

＊ごはん	米	＊ごはん　ゆかりご飯
*鮭のみそ焼き	鮭　味噌　酒　砂糖　醤油	＊ローストチキン
＊白菜のたいたん	白菜　人参　竹輪　玉葱　砂糖　醤油　油	＊法蓮草のソテー
*味噌汁	青梗菜　青葱　人参　昆布　鰹節　味噌	＊味噌汁
（おやつ）		（おやつ）
＊セサミトースト	食パン　砂糖　マーガリン　すり胡麻	＊フルーツ盛り合わせ
*牛乳		＊ビスケット　牛乳

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　昆布　鰹節　味噌	
ゴールデンキウイ　りんご　オレンジ	
ビスケット　牛乳	

*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、ひよこぐみは、発芽玄米、麦、きのこ類、練り物（竹輪、かまぼこ、さつま揚げ）、筍、ヨーグルト、ウインナー、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、練り物、カレーは味が濃く噛みにくいのでぬいています。