



10月こんだて



熱量 472kcal タンパク質 17.3g

(ひよこ)

吉祥院こども園

| | 献立 | 材 料 | お や つ | | 献立 | 材 料 | お や つ |
|-----|---|---|--|-----|---|--|---|
| | 4 ごはん 鶏のケチャップ煮 ・ 18 大根の金平風 | 米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 大根 人参 南瓜 黒胡麻 砂糖 醤油 油 | 蒸し芋 薩摩芋 | | 11 ごはん 豆腐の中華風煮 ・ 25 めざし | 米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 めざし | ☆薩摩芋もち 薩摩芋 米粉 砂糖 きな粉 砂糖 |
| (月) | 味噌汁 | 麩 もやし 青葱 昆布 味噌 | 牛乳 | (月) | 味噌汁 | 大根 小松菜 昆布 味噌 | 牛乳 |
| | 5 ごはん (19)栗ご飯 煮魚 ・ 19 野菜の胡麻和え | 米 / 米 栗 塩 酒 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 すり胡麻 砂糖 醤油 | アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー | | 12 ごはん 根野菜の味噌炒め ・ 26 ゆで卵 | 米 鶏こま ごぼう 蓮根 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 白胡麻 胡麻油 卵 | ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー |
| (火) | 味噌汁 | じゃが芋 わかめ 昆布 味噌 | 牛乳 | (火) | 澄まし汁 | 白菜 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油 | 牛乳 |
| | 6 ごはん ひじきの五目焼き ・ 20 酢の物 | 米 ひじき 蓮根 薩摩芋 人参 小麦粉 片栗粉 卵 油 白菜 胡瓜 人参 わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 醤油 | トースト | | 13 ごはん クリームシチュー ・ 27 野菜サラダ | 米 ささみ じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ キャベツ 胡瓜 人参 プチトマト チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油 | バナナ ビスケット |
| (水) | 味噌汁 | 豆腐 青葱 昆布 味噌 | 牛乳 | (水) | コーンスープ | 玉葱 人参 クリームコーン缶 コンソメ | 牛乳 |
| | 7 ☆和風うどん ・ 21 薩摩芋サラダ | うどん ツナ 玉葱 人参 法蓮草 醤油 マーガリン 刻みのり 薩摩芋 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 みりん 胡麻油 マヨネーズ すり胡麻 | 夕焼けおにぎり 米 人参 酒 塩 薄口醤油 | | 14 ごはん 鮭のタルタルソース ・ 28 法蓮草の炒め物 | 米 鮭 卵 玉葱 マヨネーズ パセリ 法蓮草 人参 コーン じゃが芋 コンソメ | 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 |
| (木) | コンソメスープ | キャベツ ごぼう 玉葱 コンソメ | 牛乳 | (木) | 味噌汁 | 豆腐 玉葱 青葱 昆布 味噌 | 牛乳 |
| | 8 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ・ 22 柿 | 米 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 柿 | ジャムサンド 食パン 苺ジャム | | 1 ごはん ・ 手羽元のさっぱり煮 15 ・ 野菜の海苔和え 29 | 米 手羽元 砂糖 醤油 酢 白菜 キャベツ 人参 醤油 刻みのり | (1・29)ピザトースト 食パン ケチャップ マーガリン 玉葱 ピーマン チーズ (15)玄米パン |
| (金) | 味噌汁 | ソーメン 小松菜 昆布 味噌 | 牛乳 | (金) | 味噌汁 | 薩摩芋 人参 わかめ 昆布 味噌 | 牛乳 |
| | 23 具だくさんうどん 薩摩芋の土佐煮 | うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 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 鰹節 | ロールパン ロールパン 苺ジャム | | 2 肉うどん ・ 16 ・ パンプキンサラダ 30 | うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ | 黒糖ロールパン |
| (土) | 9日(土)運動会(雨の場合) *チャーハン *味噌汁 (おやつ) *お菓子 *牛乳 | 米 玉葱 人参 ささみ 砂糖 醤油 青葱 醤油 塩 卵 油 薩摩芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌 ビスケット | 牛乳 | (土) | 13日(水)あひる・うさぎお弁当保育・らいおん遠足 14日(木)3歳お弁当保育・4歳芋ほり 27日(水)お誕生日会 | | 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。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、ひよこぐみは、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいで抜いています。