



11 月こんだて



熱量 425 kcal タンパク質 17.4 g

(あひる)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
13	ごはん	米	きな粉サンド		ごはん	米	マーブルケーキ
・	麻婆大根	豚ミンチ 大根 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉	食パン きな粉	6	薩摩芋の煮物	豚肉 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	小麦粉 ココア 卵
・	胡麻油	胡麻油	砂糖 マーガリン	・	・	・	砂糖 マーガリン
27	中華胡瓜	胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油		20	めざし		ベーキングパウダー
(月)	味噌汁	ソーメン さつま揚げ 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	キャベツ えのき 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
14	きつねうどん	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節	焼きおにぎり	7	ごはん	米	クッキー
・	砂糖 薄口醤油		米 醤油 鰹節	・	お好み焼き風玉子焼き	卵 キャベツ 竹輪 お好みソース 鰹節	小麦粉 卵 砂糖
28	けんちん煮	焼き豆腐 人参 ごぼう 豚肉 里芋 大根 油 砂糖 醤油		21	根野菜の煮物	大根 人参 ごぼう 蓮根 油揚げ 砂糖 醤油	マーガリン
(火)			牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 さつま揚げ 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳
1	(1・29日)ふりかけごはん	米 ミニフィッシュ	(1・15日)りんごゼリー	8	ごはん	米	マヨネーズラスク
・	(15日)ごはん	米	りんご果汁 寒天	・	☆鶏つくね	鶏ミンチ 青葱 卵 パン粉 塩 醤油 砂糖 みりん	食パン マヨネーズ
15	バーベキューチキン	鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	ゼラチン 砂糖	・	・	・	・
・	野菜のソテー	ブロッコリー 人参 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ コンソメ		22	パンプキンサラダ	南瓜 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
29	薄口醤油 油		(29日)ジャム蒸しパン	(水)	味噌汁	もやし 油揚げ 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳
(水)	味噌汁	白菜 しめじ わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳				
2	ハヤシライス	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 ハヤシルウ 小麦粉 油	(2・30日)シュガーラスク	9	ごはん	米	ヨーグルト
・	油		食パン マーガリン	・	ミートボール	豚ミンチ 豆腐 醤油 酒 片栗粉 じゃが芋 人参 玉葱	ウエハース
16	野菜サラダ	キャベツ 人参 胡瓜 コーン ツナ すり胡麻 マヨネーズ	グラニュー糖	・	バナナ	黄パプリカ 赤パプリカ 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 片栗粉	
・			ごぼうスティック	(木)	味噌汁	麩 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
30			(16日)ふわふわデニッシュ				
(木)			牛乳				
17	ごはん	米	大学芋	10	ごはん	米	スイートポテト
・	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 きゃべつ 人参 玉葱 もやし しめじ 舞茸 バター 味噌	薩摩芋 砂糖 醤油	・	☆赤魚のもみじ焼き	赤魚 人参 マヨネーズ 酒	薩摩芋 豆乳 卵
・	みかん	みりん レモン果汁 砂糖	酢 水 黒胡麻	24	白和え	白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 かまぼこ 砂糖 醤油 白胡麻	砂糖
(金)	味噌汁	麩 人参 油揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	澄まし汁	大根 なめこ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
4	衣笠うどん	うどん 鶏こま 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節	スナックスティックパン	11	照り焼きチキン丼	米 鶏こま 人参 玉葱 赤パプリカ ビーマン 酒 みりん 砂糖	ぶどうパン
・	砂糖 薄口醤油			・	・	醤油 油	
18	ジャーマンポテト	じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 油	牛乳	25	味噌汁	薩摩芋 人参 青葱 玉葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
(土)				(土)			
備			29日(水)ジャム蒸しパン			(7日)幼児遠足	
考			小麦粉 牛乳 卵			(8日)乳児お弁当保育	
			砂糖 苺ジャム			(11日)	
			ベーキングパウダー			らいおん保育参加	
						秋祭り	
						(17日)ちゃんちゃん焼き	
						(22日)誕生会	

*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、ウインナー、ベーコン、ハム、揚げ物は味が濃く噛みにくいで抜いています。
*11月から、こんにやく、油揚げ、厚揚げを取り入れて行きます。