

11月こんだて



熱量 430kcal タンパク質 17.5g (ひよこ) 吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
10	ごはん すき焼き風煮 チーズ	米 鶏こま 焼き豆腐 麩 人参 白菜 玉葱 白葱 砂糖 醤油 油 チーズ	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	17	ごはん 鶏煮 酢の物	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ 酢 砂糖 醤油	マヨネーズトースト 食パン マヨネーズ
(月)	味噌汁	南瓜 玉葱 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	豆腐 しめじ 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳
11	ひじきごはん 手羽元のさっぱり煮	米 ひじき 砂糖 醤油 人参 手羽元 砂糖 醤油 酢	☆おさつ団子 薩摩芋 砂糖 きな粉	4	ごはん 煮魚	米 鯛 砂糖 醤油	りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン チーズ ベーキングパウダー
25	白和え	白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 砂糖 醤油 白胡麻 白胡麻		18	ひじきの炒め煮	ひじき 人参 薩摩芋 三温糖 醤油 油	
(火)	味噌汁	ソーメン 茄子 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	白菜 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
12	ごはん クリームシチュー	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ 油	オレンジ蒸しパン 小麦粉 卵 油 砂糖 牛乳 人参 マーガリン みかん缶 ベーキングパウダー オレンジ果汁 牛乳	5	ごはん 鶏じゃが	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖
26	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン キャベツ マヨネーズ		19	豚汁	豚肉 大根 人参 ごぼう 青葱 昆布 鰹節 味噌	
(水)				(水)			牛乳
13	ごはん ミートローフ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 卵 砂糖 醤油	豆乳ゼリー 豆乳 ゼラチン 砂糖	6	☆ナポリタン風うどん	うどん 油 豚ミンチ 玉葱 人参 コーン 砂糖 ケチャップ コンソメ	鮭のおにぎり 米 鮭 白胡麻 塩
27	かぶの胡麻和え	かぶ 胡瓜 人参 胡麻 砂糖 醤油		20	大根サラダ	大根 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
(木)	味噌汁	麩 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)	コンソメスープ	キャベツ 玉葱 コンソメ	牛乳
14	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	米 鮭 キャベツ 人参 玉葱 もやし バター 味噌 みりん レモン 砂糖	(14)ふわふわデニッシュ	7	ごはん スペイン風オムレツ	米 卵 玉葱 法蓮草 チーズ 牛乳	(7)蒸し芋
28	みかん	みかん	(28)シュガーラスク 食パン マーガリン グラニュー糖	21	野菜のケチャップ炒め	キャベツ 人参 玉葱 シーチキン ピーマン ケチャップ コンソメ 醤油	(21)スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖
(金)	澄まし汁	豆腐 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(金)	味噌汁	麩 もやし 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳
1	豚丼	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油	黒糖ロールパン	8	野菜うどん	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 青葱 胡麻油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	バターロールサンド バターロール 苺ジャム
15	味噌汁	じゃが芋 玉葱 法蓮草 人参 昆布 鰹節 味噌		22	じゃが芋のおかか煮	じゃが芋 砂糖 醤油 鰹節	
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備考	29(土)秋祭り 	11(火)乳児お弁当保育 12(水)幼児遠足 26(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、新メニューになります。

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