

# 10月 こ ん だ て

日 (曜)	朝おやつ (1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
28 (月)	牛乳	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 味噌汁(里芋・白菜)	蒸しパン  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米 里芋 サラダ油・砂糖・片栗粉 ホットケーキミックス	豚もも肉・かまぼこ かつお節・牛乳	玉葱・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たけのこ水煮 ほうれん草・人参・コーン缶 白菜	オイスターソース・醤油 味噌  煮干しだし・昆布だし
1 15 29 (火)	牛乳	ごはん かじきの照り焼き 梨 高野豆腐の煮物 味噌汁(なめこ・万能葱)	カレーうどん  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米・うどん  砂糖・片栗粉・三温糖	かじき・高野豆腐 豚バラ肉・牛乳	大根・人参・いんげん・なめこ 万能葱・梨・玉葱・ひじき	醤油・みりん・酒・味噌 カレールウ・めんつゆ かつおだし 煮干しだし・昆布だし
2 16 30 (水)	牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ ツナサラダ 春雨スープ(春雨・コーン)	2日、16日:ひじきご飯 30日:(誕生日ケーキ) さつま芋のケーキ 牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米・春雨 片栗粉・薄力粉・サラダ油 砂糖・ごま油	鶏もも肉・ツナ缶 かにかま 鶏ひき肉・牛乳	生姜・切干大根・きゅうり・ひじき コーン缶・いんげん・人参	醤油・みりん・酒・酢 コンソメ・塩
3 17 31 (木)	牛乳	ガパオ風丼 コールスロー 味噌汁(大根・チンゲン菜)	3日、17日:クッキー 31日:(ハロウィンメニュー) ハロウィンムース 牛乳	きな粉 せんべい  麦茶	七分つき米・薄力粉  砂糖・サラダ油・マーガリン 黒ゴマ	鶏ひき肉・チーズ 牛乳・ゼラチン 生クリーム	玉葱・キャベツ・赤ピーマン きゅうり・人参・大根・チンゲン菜 ココア・南瓜・黄ピーマン	醤油・みりん・酢・塩 味噌・オイスターソース  煮干しだし・昆布だし
4 ・ 18 (金)	牛乳	ごはん さわらのカレームニエル 納豆 春雨サラダ すまし汁(ほうれん草・かまぼこ)	コーンピラフ  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米・春雨・精白米 薄力粉 マーガリン・砂糖・ごま油	さわら・かまぼこ ウインナー・牛乳 納豆	人参・きゅうり・ひじき・ほうれん草 コーン缶・ピーマン	塩・カレー粉・醤油・酢・酒 コンソメ  昆布だし・かつおだし
5 ・ 19 (土)	牛乳	ごはん 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(さつま芋・えのき)	ホットケーキ  牛乳	なし	七分つき米・ホットケーキミックス サラダ油・片栗粉 砂糖・さつま芋 メープルシロップ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉 かまぼこ・かつお節	人参・ブロッコリー・コーン缶 えのき	塩・醤油・みりん・酒 味噌  かつおだし
7 ・ 21 (月)	牛乳	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ パンサンスー 味噌汁(冬瓜・しめじ)	ココアマフィン  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米・春雨 ホットケーキミックス 砂糖・マーガリン・ごま油	鶏もも肉・ハム・牛乳	玉葱・トマト缶・きゅうり・人参 ひじき・冬瓜・しめじ ココア	酒・塩・コンソメ・醤油 酢・味噌  煮干しだし・昆布だし
8 ・ 22 (火)	牛乳	ごはん エビフライ オレンジ かにかまサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	8日:かにかまパン ゼリー 22日:ジャムサンド 牛乳	きな粉 せんべい  麦茶	七分つき米・ぶどうゼリー 薄力粉・パン粉・サラダ油・砂糖 ブルーベリージャム・食パン いちごジャム・ごま油・かにかま	えび・かにかま 豆腐・油揚げ 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶 オレンジ	ソース・ケチャップ 醤油・酢・味噌  煮干しだし・昆布だし
9 ・ 23 (水)	牛乳	超熟ロール 鮭と白菜のクリーム煮 海藻サラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ)	若菜おにぎり  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米・春雨 超熟ロール 砂糖・ごま油・薄力粉	鮭・牛乳 かにかま	白菜・しめじ・わかめ・ひじき きゅうり・コーン缶 玉葱・パセリ缶 若菜の素・焼き海苔	コンソメ・醤油・酢・塩
10 ・ 24 (木)	牛乳	ごはん ハヤシ 柿(完了はりんご) ブロッコリーのサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	味噌ラーメン  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米・中華麺  サラダ油・砂糖・ごま油 マーガリン	豚もも肉・豚レバー かにかま・豚ひき肉 牛乳	玉葱・マッシュルーム・人参 ブロッコリー・ミニトマト・コーン缶 かぶ・かぶの葉・柿・もやし キャベツ	ハヤシルウ・醤油・酢 味噌・鶏がらだし かつおだし 煮干しだし・昆布だし
11 ・ 25 (金)	牛乳	ごはん カレイの香味焼き 納豆 ひじきの煮物 味噌汁(茄子・ニラ)	揚げパン  牛乳	きな粉 せんべい  麦茶	七分つき米・超熟ロール  ごま油・三温糖・サラダ油 グラニュー糖・砂糖	かれい・大豆 牛乳・納豆	長葱・生姜・ひじき・人参・いんげん 茄子・ニラ	酒・みりん・醤油・味噌  煮干しだし・昆布だし
26 (土)	牛乳	ごはん 鶏肉のオイスター炒め もやしナムル すまし汁(水菜・麩)	きな粉トースト  牛乳	なし	七分つき米・食パン  砂糖・ごま油・麩・マーガリン サラダ油	鶏もも肉・きな粉 牛乳	キャベツ・しめじ・玉葱・もやし ほうれん草・人参・ひじき 水菜	オイスターソース 醤油・酢・塩・酒  かつおだし

\* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。 <献立作成者> 鶴野 ※8日クリラップ清掃のためおやつ市販品使用します。 末吉にこここ保育園  
 \* 完了食は白米を使用します。・完了食のりんご・梨は加熱して提供します。完了食は柿をりんごに変更します。  
 \* 週2回午前のおやつは鉄牛乳を提供します。