

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
27 (月)	牛乳	ごはん さわら西京焼き きゅうりとみかんのサラダ すまし汁(なると・ほうれん草)	わかめうどん 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・うどん 砂糖・ごま油・春雨	さわら なると かまぼこ 牛乳	きゅうり・みかん缶・わかめ ひじき・ほうれん草	味噌・みりん・酒 醤油・酢・塩・めんつゆ かつおだし・昆布だし
14・28 (火)	牛乳	ごはん ハヤシ もやしナムル かぶのスープ(かぶ・かぶの葉)	いちごジャムヨーグルト ミニ若菜おにぎり 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米 サラダ油・砂糖・ごま油 いちごジャム	豚もも肉・豚レバー 牛乳・鉄ヨーグルト	玉葱・マッシュルーム 人参・もやし・ほうれん草 ひじき・かぶ・かぶの葉 若菜の素	ハヤシルウ 醤油・酢 コンソメ・塩
15・29 (水)	牛乳	ごはん 鶏肉とさつま芋の醤油炒め 切干大根のサラダ 味噌汁(なめこ・ニラ)	きな粉豆腐ドーナツ 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・グラニュー糖 さつま芋・サラダ油 砂糖・マーガリン・ごま油 ホットケーキミックス	鶏もも肉 豆腐・牛乳 きな粉	切干大根・きゅうり・人参・ひじき なめこ・ニラ	醤油・みりん・酒 味噌・酢 煮干しだし・昆布だし
216・30 (木)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん かじきの磯部揚げ 柿(完了はりんご) ほうれん草のごま和え 味噌汁(茄子・白菜)	チャーハン 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・精白米 片栗粉・サラダ油 ごま・砂糖	かじき 竹輪・ウインナー 牛乳	青海苔・ほうれん草・人参 白菜・茄子・玉葱・長葱 柿	マヨドレ・塩・醤油 味噌 煮干しだし・昆布だし
317・31 (金)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん 松風焼き ブロッコリーのおかか和え かにかまスープ(かにかま・小松菜)	3日、17日:クッキー 31日:(ハロウィンメニュー) ハロウィンクッキー 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米 パン粉・砂糖・ごま・薄力粉 マーガリン・片栗粉	鶏ひき肉 豆腐・高野豆腐 かまぼこ・かにかま かつお節・牛乳	玉葱・生姜・ブロッコリー・人参 コーン缶・小松菜 ココア・南瓜	味噌・みりん・醤油 コンソメ・塩
418 (土)	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁(じゃが芋・しめじ)	ピザトースト 牛乳	なし	七分つき米・じゃが芋 砂糖・ごま油 食パン	豆腐・豚ひき肉 ツナ缶 ウインナー チーズ・牛乳	玉葱・生姜・切干大根・人参 きゅうり・ひじき しめじ・コーン缶・ピーマン	味噌・醤油・酢 オイスターソース ケチャップ
620 (月)	牛乳	ごはん (北海道郷土料理) 鮭のちゃんちゃん焼き 水菜のサラダ 味噌汁(里芋・万能葱)	6日:(十五夜メニュー) うさぎちゃん蒸しパン 20日:蒸しパン 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油・サラダ油 里芋・ホットケーキミックス	鮭 牛乳	キャベツ・人参・しめじ・玉葱 水菜・ひじき・きゅうり・万能葱	醤油・味噌・みりん 酢 煮干しだし・昆布だし
721 (火)	牛乳	ごはん つくね(照り焼き) オレンジ キャベツサラダ 春雨スープ(春雨・コーン)	わかめしらすおにぎり 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米 パン粉・砂糖・片栗粉 サラダ油・春雨	鶏ひき肉 豆腐・高野豆腐 牛乳	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参 黄パプリカ・ひじき・コーン缶 オレンジ・焼き海苔 わかめしらすおにぎりの素	塩・醤油・みりん・酒 酢 コンソメ
822 (水)	牛乳	ごはん かれのいの香味焼き ひじきの煮物 味噌汁(豆腐・わかめ)	豆乳マフィン 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米 三温糖・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖 マーガリン	かれい 大豆・豆腐 豆乳 牛乳	長葱・生姜・ひじき・人参 いんげん・わかめ	酒・みりん・醤油 味噌 煮干しだし・昆布だし
923 (木)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	超熟ロール チキンカツ コールスロー きのこスープ(えのき・エリンギ)	9日:コーンピラフ 23日:(誕生日ケーキ) りんごケーキ 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	超熟ロール・精白米 薄力粉・パン粉・サラダ油 砂糖・生クリーム マーガリン・ホットケーキミックス	鶏もも肉・チーズ ウインナー 牛乳	キャベツ・きゅうり・人参 えのき・エリンギ コーン缶・ピーマン りんご	ソース・ケチャップ 醤油・酢・コンソメ 塩
1024 (金)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ねぎ塩豚丼 小松菜のサラダ 梨 味噌汁(キャベツ・人参)	ジャムサンド 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油 食パン・いちごジャム ブルーベリージャム	豚もも肉 牛乳	玉葱・万能葱・生姜・小松菜 ひじき・人参・黄パプリカ キャベツ・梨	酒・塩・醤油・酢 味噌 煮干しだし・昆布だし
25 (土)	牛乳	ごはん 鶏肉のオイスター炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜)	マカロニきな粉 牛乳	なし	七分つき米 サラダ油 砂糖・ごま油・さつま芋 マカロニ	鶏もも肉・竹輪 きな粉・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参 チンゲン菜	オイスターソース 醤油・酢・味噌

* 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

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。* 完了食の柿はりんごに変更します。

* 卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。 * 10月献立より鉄分補給のために、午前おやつに週2回鉄分入り飲むヨーグルトを提供します。