



# 10月こんだてひょう



| 曜日  | 日             | 朝の未満児おやつ      | 副食                                     | 材料                                                                                                                      | 主食 | 3時 おやつ                |
|-----|---------------|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------|
| 月   | 28            | 牛乳<br>おかき     | 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮<br>香味漬け<br>オニオンスープ     | 魚一口大・塩・片栗粉・さつま芋・油・人参・グリーンピース・ホールコーン・砂糖・醤油<br>胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・生姜汁・ごま油<br>玉ねぎ・人参・ベーコン・貝割れ菜・塩・こしょう・しょうゆ・煮干し                  |    | 飲むヨーグルト<br>バナナ        |
| 火   | 1<br>15<br>29 | 牛乳<br>チーズ     | 切り昆布煮<br>ごまじやこ和え<br>豆腐の味噌汁             | 豚肉・人参・千切り大根・油揚げ・干し椎茸・いんげん・こんにゃく・切り昆布・砂糖・醤油・酒・だし汁<br>もやし・人参・胡瓜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油<br>豆腐・もやし・乾)若布・葱・味噌・煮干し                  |    | 牛乳<br>マカロニのあべかわ       |
| 水   | 2<br>16<br>30 | 牛乳<br>果物(バナナ) | えび入りクリームシチュー<br>サクサクサラダ<br>添え)トマト      | 白身魚一口大・むきえび・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース・バター・小麦粉・牛乳・塩・こしょう・鶏がら<br>レタス・人参・ロースハム・卵・油・酢・油・醤油・玉葱・りんご・ごま・コーンフレーク<br>トマト                |    | お茶<br>おにぎり<br>浅漬け     |
| 木   | 3<br>17<br>31 | 牛乳<br>ビスコ     | 鶏肉の味噌焼き<br>スパゲティサラダ・添え)サラダ菜<br>すまし汁    | 鶏肉・砂糖・味噌・みりん・酒・油<br>サラスパ・ツナ缶・レモン汁・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 サラダ菜<br>人参・ちくわ・乾)若布・豆腐・三つ葉・醤油・煮干し                                       |    | 牛乳<br>梨<br>かりんとう      |
| 金   | 4<br>18       | ヨーグルト         | 魚のムニエル<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>豚汁          | 魚切り身・塩・こしょう・白ワイン・小麦粉・バター・油・レモン汁・砂糖<br>ほうれん草・人参・ホールコーン・バター・醤油・塩・こしょう 醤油<br>豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・ごま油・豆腐・葱・味噌                |    | 牛乳<br>お芋ちゃん           |
| 土   | 5<br>19       | 牛乳<br>クッキー    | チンジャオロース<br>果物<br>かきたま汁                | 牛肉・酒・塩・茹でたけのこ・ピーマン・カラーピーマン・油・砂糖・<br>りんご 醤油・塩・こしょう・片栗粉・ごま油<br>玉葱・えのき茸・人参・葱・卵・醤油・煮干し                                      |    | 牛乳<br>スティックパン         |
| 月   | 7<br>21       | 牛乳<br>卵ボーロ    | 大豆とひじきの炒り煮<br>三色和え<br>里芋の味噌汁           | 茹で大豆・ひじき・鶏肉・糸こんにゃく・人参・いんげん・干し椎茸・油<br>ほうれん草・人参・卵・油・砂糖・醤油<br>里芋・白菜・油揚げ・にら・味噌・煮干し                                          |    | 牛乳<br>ホットケーキ          |
| 火   | 8<br>22       | ヨーグルト         | 鶏肉のトマト煮<br>マセドアンサラダ<br>きのこスープ          | 鶏肉・ホールトマト・玉葱・スパゲティ・油・にんにく・砂糖・ワイン・パセリ<br>胡瓜・じゃが芋・人参・パイン缶・マヨネーズ・ヨーグルト・塩・こしょう<br>ほうれん草・しめじ・生椎茸・人参・卵・醤油・煮干し・片栗粉             |    | 牛乳<br>りんご<br>ビスケット    |
| 水   | 9<br>23       | 牛乳<br>せんべい    | 魚のきじ焼き<br>ごぼうサラダ<br>南瓜の味噌汁 みかん         | 魚切り身・生姜・ごま・葱・醤油・みりん・油<br>ごぼう・胡瓜・かにかま・人参・ホールコーン・油・味噌・マヨネーズ・レモン汁<br>南瓜・乾)若布・豆腐・にら・味噌・煮干し みかん                              |    | 牛乳<br>ポパイスパゲティ        |
| 木   | 10<br>24      | 牛乳<br>バナナ     | ハンバーグ<br>添え野菜<br>若布とえのき茸のスープ           | 豚ミンチ・牛ミンチ・玉葱・人参・生椎茸・パン粉・卵・塩・こしょう・油<br>キャベツ・胡瓜・トマト ケチャップ・中濃ソース・砂糖<br>乾)若布・えのき茸・エリンギ・人参・葱・醤油・みりん・煮干し                      |    | お茶<br>ヨーグルト<br>クラッカー  |
| 金   | 25            | 秋の遠足          |                                        |                                                                                                                         |    |                       |
| 土   | 12<br>26      | 牛乳<br>ビスケット   | 豚肉と春雨の炒め煮<br>青菜の味噌汁<br>果物              | 豚ひき肉・春雨・玉葱・赤ピーマン・にら・生椎茸・生姜・油・砂糖・醤油・酒<br>青菜・油揚げ・豆腐・人参・味噌・煮干し<br>オレンジ                                                     |    | 牛乳<br>ミニパン            |
| 誕生会 | 11            | 牛乳<br>せんべい    | カレーピラフ<br>手羽元のさっぱり煮 春雨サラダ<br>きのこスープ 果物 | ベーコン・ミックスベジタブル・玉葱・シーフード・バター・コンソメ・カレー粉・塩<br>手羽元・砂糖・醤油・酒・ケチャップ / 春雨・ロースハム・胡瓜・人参・砂糖<br>しめじ・えのき・卵・葱・コンソメ・片栗粉・醤油 / 巨峰 / 醤油・酢 |    | お茶<br>日向夏ゼリー<br>ウエハース |



\* 行事等により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。