



10月こんだてひょう



平成25年10月

黒坂 保育園

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 おかき	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 香味漬け 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 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・生姜・ごま油 砂糖・醤油・水 玉ねぎ・人参・ベーコン・貝割れ菜・塩、こしょう・しょうゆ・鶏がら	ごはん	飲むヨーグルト バナナ
火	1 15 29	牛乳 チーズ	切り昆布煮 ごまじゃこ和え 豆腐の味噌汁	豚肉・人参・千切り大根・油揚げ・干し椎茸・こんにゃく・切り昆布・砂糖 もやし・人参・胡瓜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油 醤油・酒・だし汁 豆腐・玉ねぎ・カット若布・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパンミニ
水	2 16 30	牛乳 果物(バナナ)	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ 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・シチューの素 レタス・人参・ロースハム・卵・油・酢・油・醤油 トマト 玉葱・りんご・ごま・コンブ레이크	ロールパン	お茶 おにぎり(ごま塩) 浅漬け(きゅうり)
木	3 17 31	牛乳 ビスコ	鶏肉の味噌焼き スパゲティサラダ・添え)レタス すまし汁	鶏肉・砂糖・味噌・みりん・酒・油 サラスパ・ツナ缶・レモン汁・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 レタス 人参・ちくわ・カット若布・豆腐・三つ葉・しょうゆ・煮干し	ごはん	牛乳 梨 かりんとう
金	4 18	ヨーグルト	魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー 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 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 豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・ごま油・豆腐・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 お芋ちゃん (さつま芋・上新粉)
土	5 19	牛乳 ラスク	チンジャオロース 果物 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 みかん 醤油・塩、こしょう・片栗粉・ごま油 玉葱・えのき茸・人参・葱・卵・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 スティックパン
月	7 21	牛乳 卵ボーロ	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 里芋の味噌汁	茹で大豆・ひじき・鶏肉・糸こんにゃく・人参・冷いんげん・干し椎茸・油 ほうれん草・人参・卵・油・砂糖・醤油 砂糖・醤油・酒 里芋・白菜・油揚げ・にら・味噌・煮干し	ごはん (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・ジャム)	牛乳 ホットケーキ
火	8 22	ヨーグルト	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ きのこ汁	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 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 しめじ・生椎茸・ほうれん草・人参・卵・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 りんご ビスケット
水	9 23	牛乳 せんべい	魚のきじ焼き ごぼうサラダ 南瓜の味噌汁 みかん	魚切り身・生姜・ごま・葱・醤油・みりん・油 ごぼう・胡瓜・かにかま・人参・ホールコーン・味噌・マヨネーズ・レモン汁 南瓜・カット若布・豆腐・にら・味噌・煮干し みかん	ごはん	お茶 ポパイスパゲティ (ベーコン・バター)
木	10 24	牛乳 バナナ	ハンバーグ 添え野菜 若布とえのき茸のスープ	合びきミンチ・玉葱・人参・生椎茸・パン粉・卵・塩、こしょう・油 キャベツ・胡瓜・トマト ケチャップ・中濃ソース・砂糖 カット若布・えのき茸・エリンギ・人参・葱・醤油・みりん・鶏がら	ごはん	ヨーグルト(桃缶入り) クラッカー
金	25	牛乳 コーンフレーク	豆腐の落としあげ 中華サラダ キャベツの味噌汁	豆腐・山芋・ツナ缶・ホールコーン・人参・卵・片栗粉・酒・塩・揚げ油 もやし・人参・胡瓜・ロースハム・砂糖・醤油・酢・ごま油 レタス キャベツ・玉葱・しめじ茸・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 マカロニのあべかわ (マカロニ・きなこ)
土	26	牛乳 クッキー	豚肉と春雨の炒め煮 青菜の味噌汁 果物	豚ひき肉・春雨・玉葱・赤ピーマン・にら・しめじ茸・生姜・油・砂糖・醤油・酒 青菜・油揚げ・豆腐・人参・味噌・煮干し オレンジ	ごはん	牛乳 ミニパン
誕生会	11	牛乳 せんべい	カレーピラフ 手羽元のさっぱり煮 マカロニサラダ きのこスープ 果物	ベーコン・ミックスベジタブル・玉葱・えび・いか・バター・コンソメ・カレー粉・塩 手羽元・砂糖・醤油・酢 / マカロニ・ロースハム・胡瓜・人参・卵・マヨネーズ しめじ・えのき・卵・葱・鶏がら・片栗粉・醤油 / ぶどう		フルーツゼリー 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。

