



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	24	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	魚切り身・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・生姜汁・ごま油 えのき・玉ねぎ・ねぎ・卵・醤油・片栗粉・煮干し		飲むヨーグルト (牛乳・ヨーグルト・砂糖) バナナ
火	11 25	牛乳 チーズ	切り昆布煮 ごまじゃこ和え わかめの味噌汁	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・いんげん・砂糖 もやし・人参・胡瓜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油 若芽・人参・豆腐・ニラ・味噌・煮干し		牛乳 おやつパン
水	12 26	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・バター・小麦粉・牛乳 レタス・人参・ロースハム・卵・油・酢・油・醤油 / 鶏がらスープ トマト 玉葱・りんご・ごま・コンブ레이크		お茶 焼きおにぎり (米・醤油・かつお節)
木	27	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・P 人参・乾)若布・しめじ・葱・醤油・煮干し		牛乳 梨 かりんとう
金	14 28	ヨーグルト	魚のムニエル れんこんのカレーソテー 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・醤油 れんこん・ベーコン・ホールコーン・ピーマン・油・カレー粉・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		牛乳 お芋ちゃん (上新粉、塩、油)
土	1 29	牛乳 クラッカー	肉うどん 果物 キャベツの和え物	牛肉・砂糖・醤油・酒・人参・シイタケ・ねぎ・醤油・みりん・煮干し りんご / うどん キャベツ・胡瓜・塩昆布		牛乳 スティックパン
月	3 17 31	牛乳 卵ボーロ	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜の味噌汁	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 ほうれん草・人参・卵・油・砂糖・醤油 白菜・厚揚げ・乾)若布・味噌・煮干し		牛乳 かぼちゃのパンケーキ (小麦粉・砂糖・卵・牛乳・バター・カボ)
火	4 18	ヨーグルト	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 卵スープ	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 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・青菜・卵・醤油・鶏がらスープ		牛乳 りんご ビスケット
水	5 19	牛乳 せんべい	魚のきじ焼き ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 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 豆腐・もやし・乾)若布・ニラ・味噌・煮干し みかん		牛乳 アップルゼリー (アップルジュース・アガー・砂糖)
木	6 20	牛乳 バナナ	ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	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 キャベツ・胡瓜・トマト ケチャップ・中濃ソース・砂糖 玉ねぎ・人参・ベーコン・カイワレ菜・醤油・鶏がらスープ		ヨーグルト クラッカー
金	7 21	牛乳 コーンフレーク	豆腐の落としあげ 中華サラダ・添え)レタス 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・酢・醤油・ごま油 キャベツ・玉葱・エノキ茸・葱・味噌・煮干し		牛乳 マカロニのあべかわ (マカロニ・黄粉・砂糖・塩)
土	8 22	牛乳 ビスケット	豚肉と春雨の炒め煮 大根の味噌汁 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 大根・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し オレンジ		牛乳 クロワッサン
誕生会	13	牛乳 せんべい	カレーピラフ 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ きのこスープ 果物	ベーコン・ミックスベジタブル・玉葱・シーフード・バター・コンソメ・カレー粉・塩 チキンスティック・砂糖・醤油・酢・ケチャップ / 春雨・ロースハム・胡瓜・人参・砂糖 しめじ・えのき茸・卵・葱・コンソメ・片栗粉・醤油 / 巨峰 / 醤油・酢		牛乳 フルーツゼリー ウエハース