



# 10がつ こんだてひょう



令和5年 10月 南加納保育園

| 曜日  | 日             | 朝の未満児おやつ      | 副 食                                  | 材 料                                                                                                                      | 主食    | 3時 おやつ                                            |
|-----|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| 月   | 23            | 牛乳<br>棒チーズ    | 昆布煮<br>ほうれん草の白和え<br>玉ねぎのみそ汁          | 豚肉・人参・千切り大根・油揚げ・干椎茸・こんにゃく・いんげん・刻み昆布<br>ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん・醤油・酒・だし汁<br>玉ねぎ・南瓜・えのき茸・葱・みそ・煮干し                         | ごはん   | 牛乳・お芋ちゃん<br>さつま芋・上新粉<br>塩・油                       |
| 火   | 10<br>24      | 飲む<br>ヨーグルト   | 魚のカレームニエル<br>香味漬け<br>豚汁              | 魚切り身・塩・白ワイン・小麦粉・カレー粉・バター・油<br>胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・生姜・ごま油<br>豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・里いも・にら・葱・みそ・煮干し                                 | ごはん   | 牛乳<br>柿<br>せんべい                                   |
| 水   | 11<br>25      | 牛乳<br>ビスコ     | えび入りクリームシチュー<br>果物<br>サクサクサラダ        | 鶏肉・えび・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース・バター<br>オレンジ・小麦粉・牛乳・塩・こしょう・鶏がら<br>レタス・人参・胡瓜・ハム・卵・油・酢・油・醤油・玉ねぎ・ごま・りんご・コーンフレーク                    | ロールパン | お茶<br>おにぎり<br>米・塩昆布・ごま                            |
| 木   | 12<br>26      | 牛乳<br>せんべい    | 揚げ魚とお芋のベジタブル煮<br>野菜のマヨネーズ和え<br>かきたま汁 | 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<br>トマト・きゃべつ・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖・醤油・水<br>えのき茸・玉ねぎ・葱・卵・醤油・煮干し                              | ごはん   | 牛乳<br>梨<br>クラッカー                                  |
| 金   | 27            | 牛乳<br>バナナ     | 鶏のみそ焼き<br>スパゲティツナサラダ<br>すまし汁         | 鶏肉・砂糖・みそ・みりん・酒・油・ごま<br>サラダスパゲティ・ツナ缶・レモン汁・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩・こしょう<br>人参・しめじ茸・(乾)若布・小松菜・醤油・煮干し                                  | ごはん   | 牛乳・ポテトもち<br>じゃが芋・片栗粉<br>油・バター・砂糖・醤油               |
| 土   | 14<br>28      | 牛乳<br>卵ボーロ    | きつねうどん<br>きゃべつの塩昆布和え<br>果物           | うどん・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん・だし汁・人参・生椎茸・葱・醤油<br>きゃべつ・胡瓜・塩昆布・みりん・煮干し<br>パイン缶                                                       |       | 牛乳<br>カステラ                                        |
| 月   | 2<br>16<br>30 | 牛乳<br>棒チーズ    | 魚の照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>きゃべつのみそ汁         | 魚切り身・生姜・砂糖・醤油・みりん・油<br>ごぼう・胡瓜・カニカマ・人参・ホールコーン・みそ・マヨネーズ・レモン汁・ごま<br>きゃべつ・玉ねぎ・えのき茸・葱・みそ・煮干し                                  | ごはん   | 牛乳・チーズおやき<br>小麦粉・ベーキングパウダー<br>卵・牛乳・クリームコーン・チーズ・油  |
| 火   | 3<br>17<br>31 | 飲む<br>ヨーグルト   | 豆腐の落とし揚げ<br>ごまじゃこ和え<br>お麩のすまし汁       | 豆腐・山芋・ツナ缶・ホールコーン・人参・葱・卵・片栗粉・酒・塩・油<br>もやし・人参・胡瓜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油<br>麩・人参・葱・生椎茸・醤油・みりん・塩・煮干し                               | ごはん   | 牛乳<br>りんご<br>クラッカー                                |
| 水   | 4<br>18       | 牛乳<br>コーンフレーク | 鶏肉のトマト煮<br>マセドアンサラダ<br>コーンスープ        | 鶏肉・カットトマト・玉ねぎ・スパゲティ・油・にんにく・塩・砂糖・ワイン・パセリ・ケチャップ<br>胡瓜・じゃが芋・人参・パイン缶・マヨネーズ・ヨーグルト・塩<br>ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・バター・人参・豆乳・パセリ・塩・鶏がら | ごはん   | 牛乳・ビスケット<br>グレープゼリー<br>ぶどうジュース・アガー・砂糖             |
| 木   | 5<br>19       | 牛乳<br>卵ボーロ    | 大豆とひじきの炒り煮<br>三色和え<br>なすのみそ汁         | 水煮大豆・ひじき・鶏肉・糸こんにゃく・人参・いんげん・干椎茸・油・砂糖・醤油・酒<br>ほうれん草・人参・卵・油・砂糖・醤油<br>なす・玉ねぎ・えのき茸・みそ・煮干し                                     | ごはん   | 牛乳・せんべい<br>フルーツヨーグルト<br>フルーツミックス缶・ヨーグルト           |
| 金   | 6<br>20       | 牛乳<br>みかん缶    | ハンバーグ<br>添え野菜<br>オニオンスープ             | 合いびきミンチ・玉ねぎ・人参・生椎茸・パン粉・卵・塩・こしょう<br>きゃべつ・胡瓜・トマト・油・ケチャップ・ソース・砂糖<br>玉ねぎ・人参・ベーコン・醤油・塩・鶏がら                                    | ごはん   | 牛乳・ピーチケーキ<br>小麦粉・ベーキングパウダー<br>スキムミルク・バター・砂糖・卵・黄桃缶 |
| 土   | 7<br>21       | 牛乳<br>クッキー    | 豚肉と春雨の炒め煮<br>果物<br>しめじのみそ汁           | 豚肉・春雨・玉ねぎ・赤ピーマン・にら・生椎茸・生姜・油<br>バナナ・砂糖・醤油・酒・水・片栗粉・ごま油<br>しめじ茸・人参・厚揚げ・葱・みそ・煮干し                                             | ごはん   | 牛乳<br>ミニクリームパン                                    |
| 誕生会 | 13            | 牛乳<br>バナナ     | ハンバーガー<br>ポテトフライ<br>オニオンスープ・果物       | ロールパン・合いびきミンチ・玉ねぎ・人参・生椎茸・パン粉・卵・塩・こしょう・油<br>冷凍ポテト・油・塩・ケチャップ・ソース・砂糖・スライスチーズ・レタス・トマト<br>玉ねぎ・人参・ベーコン・貝割れ菜・醤油・塩・醤油・鶏がら/ みかん   |       | 牛乳<br>プリン                                         |

都合により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。