



10月のこんだて

令和6年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(火)	ハヤシライス スパゲティーサラダ 果物	保育乳 小倉ケーキ	牛肉 豚レバー 卵 牛乳 スキムミルク 保育乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり
2日(水)	 ☆お弁当の日☆ リハーサル	保育乳 ツナマヨトースト	ツナ 保育乳	食パン マヨネーズ	コーン
3日(木)	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物	保育乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 大豆ミンチ 卵 豚レバー 牛乳 しらす	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら 果物
4日(金)	玄米ご飯 かわいいの揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 果物	保育乳 スイートポテト	白身魚 卵 油揚げ みそ 生クリーム 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 にら 白菜 大根の葉 果物
5日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	保育乳 和のパンケーキ	厚揚げ 豚ミンチ みそ ささみ わかめ 保育乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 パンケーキ	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物
7日(月)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 南瓜サラダ れんこんのみそ汁 果物	保育乳 ココアショートブレッド	豚肉 チーズ みそ 保育乳	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ 生姜 キャベツ 南瓜 きゅうり れんこん 人参 コーン 果物
8日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー ケープイリチー 里芋のみそ汁 果物	保育乳 フレンチトースト	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳 保育乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにゃく 里芋 食パン バター	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
9日(水)	ピーフカレー 切干大根のマヨ和え フルーツヨーグルト	保育乳 豆腐スコーン	牛肉 ヨーグルト ツナ 保育乳	米 砂糖 油 じゃがいも マヨ ネーズ ケーキミックス バター チョコ コ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 パプリカ きゅうり 果物缶
10日(木)	玄米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごまぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 果物	保育乳 アイスボッククッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 片栗粉 油 ごま バター 砂糖	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物
11日(金)	 ファミリーデー 				
12日(土)	焼うどん ウィンナー 大根のみそ汁 果物	きのこおにぎり	豚肉 糸かつお ウィンナー 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 大根 しめじ えのき 枝豆 果物
14日(月)	 スポーツの日(公休日) 				
15日(火)	玄米ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物	保育乳 ココア蒸しパン	さば ひじき ツナ みそ 卵 スキムミルク 保育乳	米 玄米 砂糖 黒糖 小麦粉 ごまドレッシング 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物
16日(水)	三色丼 豆腐シューマイ イナムルチ汁 果物	保育乳 チーズいももち	鶏ミンチ 卵 豆腐焼売 チーズ 豚肉 かまぼこ みそ 保育乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ 糸こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 生姜 小松菜 椎茸 大根 ねぎ 果物
17日(木)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 人参 果物
18日(金)	あわご飯 鶏肉のみそ焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	保育乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 保育乳	米 もちきび 砂糖 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ キャベツ 人参 ねぎ 果物
19日(土)	ピビンパ丼 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 果物缶	保育乳 たいやき	牛肉 みそ ちくわ 保育乳	米 砂糖 ごま油 ごま たいやき	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
21日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	ぜんざい	豆腐 大豆ミンチ みそ ちくわ 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 金時豆 黒糖 白玉粉	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶
22日(火)	パン 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツヨーグルト	菜飯おにぎり	鶏肉 ツナ ウィンナー チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	パン マヨネーズ ごま 米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんにく ブロッコリー コーン パプリカ マッシュルーム セロリ 果物缶
23日(水)	☆誕生会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え クリームスープ 果物	ジュース  お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウィンナー 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物
24日(木)	タコライス コロッケ 豆腐スープ 季節の果物	保育乳 人参クラッカー	合挽きミンチ 大豆ミンチ チーズ 豆腐 保育乳	米 もちきび コロッケ 油 片栗粉 カレー粉 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物 人参
25日(金)	玄米ご飯 鮭のみもじ焼き ブロッコリーの塩炒め 豚汁 果物	保育乳 揚げパン	鮭 豚肉 豚レバー みそ 保育乳 きなこ	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 油 パン	人参 パセリ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン ごぼう 大根 ねぎ 果物
26日(土)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	保育乳 どらやき	牛肉 のり 厚揚げ みそ 保育乳	米 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 切干大根 きゅうり もやし ほうれん草 果物缶
28日(月)	玄米ご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	保育乳 ココアラスク	金目だい 卵 豚肉 みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 車麩 油 食パン バター ココア	小松菜 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物
29日(火)	肉うどん 野菜かき揚げ 京風五目豆腐 果物	いなりずし	牛肉 かまぼこ 豆腐 卵 ひじき 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 果物 ほうれん草
30日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 白菜のおかか和え かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物	保育乳 芋のおやつ	鶏ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 保育乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 さつまいも	白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 果物
31日(木)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーごまあえ ポテトサラ パンキンスープ 果物 	かぼちゃプリン	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆 乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま かぼちゃプリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム パセリ 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

