



# 10月 こんだてひょう



実施日	曜日の 朝のおやつ <small>*1歳児は牛乳のみ</small>	昼食献立	全員 3時のおやつ	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱やカのもと		
2月	牛乳 オレンジ	豚肉のマーレード炒め 手作りふりかけ 焼きポテト 春雨スープ	ミルクココア するめ お菓子	牛乳 豚肉 青 のり いりこ 花 かつおのり す るめ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きくらげ にんじん しめじ チン ゲン菜	米 麦 油 じゃがいも 春雨 こ ま		
3月	牛乳 焼きかぼちゃ	鮭の塩焼き 豆乳汁 五目和え 果物	スキムミルク入り牛乳 スイートポテト	牛乳 脱脂粉乳 鮭 油揚げ 花か つお豆腐 豆乳 生クリーム	干しいたけ じゃらたき ほうれん草 にんじん もやし しめじ 大根 た まねぎ なegi 梨	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ワカメ こま ネーア(卵不使用)		
4月	牛乳 お菓子	れんこんコロッケ わかめスープ ごまドレッシングサラダ	スキムミルク入り牛乳 りんごゼリー	牛乳 脱脂粉乳 合挽肉 ひじき 寒 卵 わかめ	れんこん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
5月	牛乳 スナックパン	鶏肉の塩こうじ焼き 柿なます かぼちゃのみそ汁 えのき納豆	スキムミルク入り牛乳 クラッカーサンド	牛乳 脱脂粉乳 ちりめん 油あげ 納 豆 花かつおのり クリームチーズ	柿 大根 きゅうり た まねぎ しめじ わか め えのき	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
6月	牛乳 バナナ	魚の竜田揚げ すまし汁 さつまいもの和風サラダ 果物	スキムミルク入り牛乳 えび入りお好み焼き	牛乳 脱脂粉乳 さば豆腐 えび 花かつお	生麦 にんじん ごぼう きゅうり コーン たまね ぎ えのき なegi りんこ 山芋 キャベツ	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
7月	牛乳 お菓子	カレーうどん 果物	牛乳 プリンチートースト	牛乳 鶏肉 油 あげ 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリン ピース 小松菜 もや し えのき	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
10月	牛乳 ジャムサンド	ハヤシライス 果物 コロンチサラダ	スキムミルク入り牛乳 米粉のもちもちケーキ	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豆乳	にんじん コツシユルーム たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みか ん りんご	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
11月	牛乳 お菓子	わかめごはん 鮭のパン粉焼き スバゲテイナー かきたま汁	スキムミルク入り牛乳 ごまじやこトースト	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 鮭 豆 腐 卵 ちりめん のり	パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ ピーマン えのき なegi	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
12月	牛乳 バナナ	豚肉と厚揚げの中華炒め 果物 華風和え もずくスープ	スキムミルク入り牛乳 さつまいも入りようかん	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 厚揚げ わかめ もずく 豆腐 寒天	にんじん たまねぎ たけ のこきくらげ チンゲン 菜 もやし きゅうり し めじ	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
13月	牛乳 ふかしもち	魚のパーベキュー風 フロッコリー ひじきどちりめん中華サラダ すまし汁	スキムミルク入り牛乳 小松菜とごまのクッキー	牛乳 脱脂粉乳 メルーサー ちり めん ひじき わ かめ	にんじん たまねぎ にんじん りんご しそ じゃらたき フロッコリー たまねぎ えのき 小松菜	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
14月	牛乳 お菓子	焼きそば きゅうりの塩もみ 果物	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお 豆乳	にんじん キャベツ たまねぎ もやし け ん じゃらたき パナチ な	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
30月	牛乳 焼きかぼちゃ	うま煮 野菜とわかめの酢の物 なめこ汁 昆布豆	ミルクチー 昆布 お菓子	牛乳 豚肉 ちくわ ちりめん わかめ 豆腐 大豆 昆布	にんじん 大根 ごぼう こん ご かつお かつお 小麦粉 ベー キングパウダー(卵不使用) 小麦 粉	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		
31月	牛乳 スナックパン	さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 果物 ほうれん草とツナの和え物 すまし汁	スキムミルク入り牛乳 おばけトースト	牛乳 脱脂粉乳 鮭 ツナ	にんじん たまねぎ えの き しめじ エリンギ えの き わかめ みかん ほちや	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー(卵不使用) 小麦 粉		

## ☆保育園のおすすめメニュー☆ れんこんコロッケ(4日・18日)



## ☆お楽しみ給食☆ ほうれん草とツナの和え物



材料 (子ども1人分)  
合焼肉 170g  
じゃがいも 60g  
れんこん 120g  
にんじん 10g  
たまねぎ 15.3g  
ひじき 0.5g  
油 少々  
コンソメ 0.8g  
小麦粉 適量  
パン粉

- 作り方
- ①じゃがいもはゆでつぷしておく。れんこん・にんじん たまねぎはみじん切り、ひじきは水に戻しておく。
  - ②フライパンに油を熱し、合焼肉みじん切りにした野菜とひじきを入れ炒める。コンソメを入れ味付けをする。
  - ③つぷしたじゃがいもに②を入れよく混ぜ、丸く形を整える。
  - ④衣をつけ、油で揚げたら完成。

