

## 

## 10月の献立(16~31日)





		// I 🕽	〈ト******** 【豊北さりさりことも園】	***** V	1 1 1 D	
B	曜	献立名	材料名	10時のおやつ	3時の手作りおやつ	カロリー
	唯			(海・風組)	(全 員)	, 114. 1-
		洋風卵焼き	卵 法連草 もやし ツナ缶 牛乳 砂糖 ケチャップ			
16	A	オーロラソースかけ	マヨネーズ	クッキー	昆布あられ	305
		味噌汁	白菜 人参 豆腐 油揚げ 里芋 葱 煮干し 味噌			
17		おからコロッケ	鶏ミンチ おから 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵		フルーツ寒	
	火		パン粉油	ウェハース	(寒天 桃缶 みかん缶	322
		若布の酢物	胡瓜 キャベツ 若布 さきいか 砂糖 酢		バナナ 砂糖)	
18		魚のフライ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油	りんご	ヨーグルトケーキ	
	水		胡瓜 キャベツ 人参 じゃが芋 プレスハム コーン		(ヨーグルト 生クリーム レモン	451
		ポテトサラダ	みかん缶 マヨネーズ	ソフトビス	コーンフレーク バター ゼラチン)	
19		八宝菜	豚肉 玉葱 人参 白菜 筍 もやし 木耳 板かま			
	木		豆腐 ピーマン コンソメ 片栗粉 油	せんべい	ビスケット	302
		しそわかめふりかけ	しそわかめふりかけ			
20	_	南瓜のそぼろあんかけ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース	オレンジ	豆腐ケーキ	
	金		砂糖 しょうゆ 片栗粉		(豆腐 ヨーグルト 生クリーム	421
	-	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり 小麦粉 卵 油	クッキー	ビスケット バター ごま ゼラチン)	
21		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ 焼きそば麺 葱		りんごジュース	
			板かま ソース 油	バナナ		321
	-	大豆の昆布煮	水煮大豆 昆布 砂糖 しょうゆ		クッキー	
		えびと野菜のかき揚げ	むきエビ 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース	りんご	南瓜プリン	
23	月		小麦粉 卵 油			372
	-	キャベツの酢物	キャベツ 胡瓜 板かま ごま 砂糖 酢	クッキー	(南瓜 牛乳 砂糖 ゼラチン)	
24		チキンフライ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油			
			スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ 卵 プレスハム	スティックパン	メープルバウムクーヘン	380
		スパゲティサラダ	マヨネーズ			
25		魚の竜田揚げ	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油		フレンチトースト	
	水		ささ身 胡瓜 キャベツ 人参 卵 もやし ごま 味噌	せんべい	(食パン 卵 砂糖 牛乳	376
		【月組】味噌汁の日	キャベツ しめじ 油揚げ 煮干し 味噌		バター)	
26		お好み焼き	小麦粉 長芋 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 卵 葱	オレンジ	フルーツ白玉	
			青のり かつお節 お好みソース		(白玉粉 パイン缶 みかん缶	379
		味噌マヨネーズ和え	胡瓜 人参 若布 味噌 マヨネーズ	ソフトビス	桃缶)	
27		麻婆豆腐	豚ミンチ 人参 筍 もやし 豆腐 葱 生姜 にんにく			
			ごま油 味噌 しょうゆ 片栗粉 油	クッキー	ホームパイ	317
	-	南瓜の甘煮	南瓜 昆布 砂糖 しょうゆ			
		クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ えのき茸 チーズ		野菜ジュース	
28			グリンピース 牛乳 シチュールー 油	バナナ		324
	$\vdash$	野菜のレモン和え	キャベツ 人参 若布 みかん缶 レモン 砂糖 酢		せんべい	
30		炒り豆腐	鶏ミンチ 玉葱 人参 さつま揚げ じゃが芋 豆腐 卵			
			板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ	せんべい	キャラメルコーン	337
		ごま和え	小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ			
31		豆腐の真砂揚げ	鶏ミンチ 豆腐 むきえび 人参 玉葱 しらす干し 卵	りんご	カルピスケーキ	
	火		片栗粉 油		(小麦粉 ヨーグルト カルピス	381
		納豆和え	小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 ひきわり納豆 しょうゆ	クッキー	バター 卵 砂糖)	

●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳) ●海・風組 10時のおやつに + 牛乳