

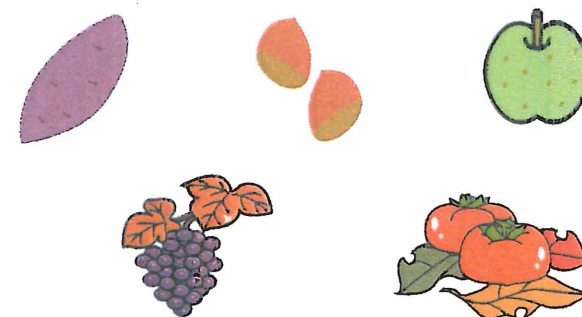
# 平成27年10月のこんだてひょう

## 長岡保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料		
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
月	26	乳酸飲料 菓子	ひじきごはん ほくほくコロッケ ポイルキャベツ なすと玉葱のみそ汁	牛乳☆手作りジャムサンド	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳	干しひじき 人参 玉葱 キャベツ なす 長ねぎ りんご
火	13	牛乳 果物	マーガリンサンドいらいごジャムサンド 黒パン もやしのパテ ねむいスープ	牛乳 ☆アップルゼリー	卵 マーガリン いらいごジャム 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	焼き豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 牛乳	れんこん 人参 長ねぎ もやし ピーマン 粉寒天 りんごジュース
	27	牛乳 果物	おかしごはん 和風黒パン 焼き芋 人参グラッセ ベーコン入り野菜スープ	牛乳 ☆アップルゼリー	米 ふりかけ 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油	焼き豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	れんこん 人参 長ねぎ もやし ピーマン 粉寒天 りんごジュース
水	14	ヨーグルト	五目ラーメン	牛乳 ☆マーブルホットケーキ	生中華めん ごま油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マーガリン メープルシロップ	なると 豚肉 牛乳 卵	人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 長ねぎ かぼちゃ コーン (缶) パナナ
	28		かぼちゃのサラダ 果物				
木	1	牛乳	ごはん さんまの南蛮漬け	牛乳 ☆ふかし芋	米 片栗粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 白すりごま さつま芋	生さんま 牛乳	玉葱 人参 切干し大根 胡瓜 白菜 生姜 もやし
	15	果物	切干し大根のごま和え 白菜ともやしのみそ汁				
	29	牛乳 果物	ごはん とり肉のごまみそ焼き 人参の甘煮 粉ふき芋 大根と油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ☆クッキー (型ぬき)	米 砂糖 白すりごま バター 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵	人参 大根 グレープフルーツ
	2	ぶどう果汁 菓子	バターロールパン ささみフライ 小松菜と人参のおかか和え わかめと玉葱のコンソメスープ 果物	麦茶 ☆納豆チャーハン	バターロールパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 米	鶏ささみ 卵 削り節 納豆	キャベツ 小松菜 人参 わかめ 玉葱 みかん 長ねぎ
金	16	ぶどう果汁 菓子	お赤飯 手作りチキンナゲット 卵サラダ わかめのすまし汁 果物	牛乳 ☆シヨコラ寒天	もち米 白いりごま 片栗粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ チョコチップ	ささげ 卵 木綿豆腐 牛乳	えのきたけ キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー わかめ 長ねぎ みかん 粉寒天
	30	りんご果汁 菓子	バターロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 ☆かぼちゃのマフィン	バターロールパン マカロニ サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 粉砂糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ 卵	人参 玉葱 乾煎バセリ キャベツ みかん (缶) コーン (缶) 白菜 チンゲン菜 かぼちゃ
土	3	牛乳	かきたまうどん	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん サラダ油 スティックパン	豚肉 なると 卵 鶏ささみ 牛乳 乳酸飲料	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参
	17	菓子	チキンサラダ 乳酸飲料				
	31	牛乳 菓子	あったか煮込みうどん 厚揚げの煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子	ゆでうどん サラダ油 砂糖	豚肉 鶏肉 生揚げ 牛乳	大根 玉葱 しめじ ごぼう ほうれん草 人参
	5	乳酸飲料 菓子	チキンカレーライス 中華サラダ そうめんスープ 果物	牛乳 ☆マドレーヌ	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 砂糖 干しほうれん草 マーガリン	鶏肉 なると 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト 葉ねぎ 柿
火	6	牛乳 果物	ほうとううどん 人参の白和え 果物	牛乳 ☆さつま芋の包み揚げ	ゆでうどん サラダ油 砂糖 白すりごま ぎょうざの皮 さつま芋	豚肉 木綿豆腐 牛乳	人参 大根 長ねぎ しめじ かぼちゃ オレンジ
水	7	ストロベリー ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草とちくわのサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	米 砂糖 ごま油 サラダ油 小麦粉	生鮭 焼きちくわ 絹ごし豆腐 牛乳 卵 チーズ	ほうれん草 人参 なめこ水煮
木	8	牛乳 果物	黒糖ロールパン 洋風厚焼き卵 フライドポテト スティックきゅうり コンソメスープ	麦茶 ☆しめじとツナのごまがらめ	黒糖ロールパン サラダ油 三温糖 じゃが芋 生中華めん 白すりごま マヨネーズ 砂糖	鶏ひき肉 卵 牛乳 ベーコン ツナ (缶)	人参 干し椎茸 玉葱 青のり 胡瓜 もやし 梨 しめじ チンゲン菜
金	9	オレンジ果汁 菓子	ごはん とりのからあげ 豚肉と大根の煮物 きこのみそ汁	牛乳 ☆ブルーのヨーグルトかけ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト	生姜 大根 人参 しめじ 椎茸 わかめ みかん (缶) パイン (缶) りんご
23	園外保育 お弁当持参						
土	10	牛乳 菓子	和風ツナスパゲッティ 大根ときゅうりのさっぱり和え 乳酸飲料	牛乳 菓子	スパゲッティ サラダ油	ツナ (缶) 牛乳	玉葱 人参 大根 胡瓜

## 実りの秋を楽しもう！

さつま芋・くり・なし・ぶどう・柿・などがたわわに実り、秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも、おいしそうな秋の味覚がたくさん並んでいるのを見かけます。夏の間、太陽の光をさんさんと浴びて育ち、おいしさが詰まった野菜や果物。食卓にたくさん取り入れて、お子さんと一緒に実りの季節を堪能してみたいはいかがでしょうか。



\* 16日(金)はお誕生日会献立です。

\* 23日(金)は園外保育(お弁当を持参してください)

\* 30日(金)ハロウィーン献立です。



給食の平均値	熱量 (kcal)	たん白 (g)	脂質 (g)
3歳未満児	569	19.9	18.0
3歳以上児	617	22.2	18.9

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ☆印は手作りおやつです。

\*園でのだしは、毎日かつおぶし、こんぶを使用しています。コンソメについては無添加のものを使用しています。