10月 こんだて

令和8年度

ひよこ組

曜	月	火	水	木	金	土
日	26	13 ・ 27	14 ・ 28	1 ・ 15 ・ 29	2 ・ 16 ・ 30	17 ・ 31
昼食	たらのカレー天ぷら 土佐酢和え みそ汁	磯辺つくね きゃべつのツナ和え すまし汁	パン ハッシュドチキン ブロッコリーサラダ	豚肉と里芋のバターしょうゆソテー ごま和え みそ汁	鰆のつけ焼き ひじき豆 みそ汁	さつまいもごはん 大根のそぼろ煮 みそ汁
おやつ	かんぱん	りんご	バナナ	せんべい	ボーロ	ハイハイン
	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 麩のラスク	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカーサンド	2・16日 牛乳 30日 バナナパウンドケーキ メロンパン	牛乳 ホームパイ

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
かんぱん		りんご		バナナ		せんべい		ボーロ		ハイハイン	
米	36	米	36	強力粉	28	米	36	米	36	米	36
				ドライイースト	0.2					さつま芋	20
たら	40	鶏ひき肉	40	マーガリン	2.8	豚肉	32	さわら・しょうゆ	40・1.2	人参	4
小麦粉	5.6	玉ねぎ	16	塩	0.4	里芋	24	さとう・片栗粉	0.4・0.2	ひじき	0.6
卵	4	卵	2.4	さとう	1.8	しょうゆ	1.6	みりん・昆布だし	2.6・6.4	ざらめ	1.4
カレー粉	0.16	パン粉	2.4	スキムミルク	0.7	みりん	2			しょうゆ	1.6
塩・青のり	0.2・0.2	しょうが	0.8	牛乳	21.6	バター	0.8	ひじき・大豆	2.4・11.2	油	1.2
油	3.2	のり	0.1			油	0.4	ざらめ・しょうゆ	1.6・1.6		
		酒	0.8	鶏肉	24			酒・かつおだし	1.6・4	大根	64
きゃべつ	12	みそ	1.6	玉ねぎ	32	小松菜	24			鶏ひき肉	48
大根	12	みりん	1.2	じゃが芋	24	人参	4	きゃべつ・人参	28・12	片栗粉	2.4
きゅうり	5.6	しょうゆ	0.6	人参	12	油揚げ	4	ねぎ・みそ	2・4.8	かつおだし	24
ブロッコリー	8			グリンピース	4	ごま	2.4	かつおだし	100	ざらめ	2
ハム	4	きゃべつ	24	油	0.4	さとう	0.8			しょうゆ	3.2
花かつお	0.2	ツナ	8	小麦粉	3.2	しょうゆ	1.6	牛乳	80		
酢・さとう	2.4・0.8	コーン	8	トマトケチャップ	12			2・16日		きゃべつ	28
塩	0.1	しょうゆ	1.6	ハヤシルウ	4	麩	3.2	バター・さとう	6.4・5.8	えのき	4
しょうゆ	0.8	さとう	0.8	ざらめ	0.8	しめじ	8	小麦粉・卵	7.7・6.4	わかめ	0.2
		酢	0.8	しょうゆ	0.4	わかめ	0.3	ベーキングパウダー	0.3	みそ	4.8
じゃが芋	28					みそ	4.8	バナナ	12.8	かつおだし	100
玉ねぎ	16	麩	3.2	ブロッコリー	16	かつおだし	100	30日			
ねぎ	2	人参	8	きゅうり	4			マーガリン	3	牛乳	80
みそ	4.8	ほうれん草	4	きゃべつ	16	牛乳	80	さとう・卵	1.8・1.5		
かつおだし	100	塩	0.2	人参	4			小麦粉	6	ホームパイ	
		しょうゆ	0.8	酢	2.4	クラッカー	16	ベーキングパウダー	0.2		
牛乳	80	昆布・かつおだし	100	油	1.6	生クリーム	2.4	小麦粉・強力粉	2.4・9.6		
				さとう	0.8	さとう	1.2	ドライイースト	0.2		
さつま芋	6.4	牛乳	80	塩	0.1	レーズン	1.6	さとう・塩	1.8・0.2		
ホットケーキミックス	16							卵	1.2		
卵	5.2	麩	4	牛乳	80			スキムミルク	0.4		
さとう	3.2	バター	6.4					マーガリン	1.2		
牛乳・油	10.4・2.4	さとう	4.8	ビスコ				グラニュー糖	0.8		

曜	月	火	水	木	金	土
日	5 ・ 19	6 ・ 20	7 ・ 21	8 ・ 22	9 ・ 23	10 ・ 24
昼食	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 白和え みそ汁	ハヤシライス パイナップル和え りんごゼリー	さばのみそ煮 土佐和え かきたま汁	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのごま和え みそ汁	サーモンキャロット じゃが芋のフレンチサラダ スープ	たきこみごはん 肉じゃが みそ汁
おやつ	せんべい	バナナ	かんぱん	りんご	バナナ	ボーロ
	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 せんべい	牛乳 スイートトースト	牛乳 クレープもち	牛乳 カスタードパン	牛乳 ビスケット

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
せんべい		バナナ		かんぱん		りんご		バナナ		ボーロ	
米	36	米	48	米	36	米	36	米	36	米	36
		合ひき肉	24							しらす	4
さつま芋	32	じゃが芋	24	さば	40	豚肉	40	さけ	40	ごぼう	4
鶏肉	32	玉ねぎ	64	みそ	1.6	玉ねぎ	16	人参	8	人参	2.4
しょうゆ	0.2	人参	8	しょうが	0.6	しょうが	0.8	マヨネーズ	4	しょうゆ	0.8
片栗粉	0.8	グリンピース	2.5	さとう	1.6	しょうゆ	2.2	ヨーグルト	3.2	酒	1.2
しょうゆ	2.4	油	0.8	酒	0.8	酒	2.2	粉チーズ	1.2	みりん	0.8
さとう	2.4	ハヤシルウ	14.4			さとう	0.6	しょうゆ	0.4	塩	0.1
油	0.8			きゃべつ	28	みりん	0.6				
		パイン缶	12	小松菜	8	油	0.4	じゃが芋	32	牛肉	24
ほうれん草	8	きゅうり	24	人参	4			玉ねぎ	12	じゃが芋	40
ひじき・人参	1.2・4			花かつお	0.4	かぼちゃ	40	パセリ	0.1	玉ねぎ	32
豆腐	28	りんごジュース	48	しゅうゆ	1.6	ごま	1.6	酢・油	2.4・1.6	人参	16
ごま	1.6	さとう	2.4	昆布だし	0.6	しょうゆ	1.2	さとう・塩	0.4・0.1	糸こんにゃく	8
ざらめ	1.6	アガー	0.8			ざらめ	1.2			ざらめ	2
しょうゆ	2.4			麩	2.4			きゃべつ	28	しょうゆ	3.2
かつおだし	2.4	牛乳	80	かまぼこ	4	豆腐	28	コーン	8	みりん	3.2
				卵	16	えのき	8	わかめ	0.2	かつおだし	32
きゃべつ	24	せんべい		わかめ	0.2	ねぎ	2	コンソメ	1.5	油	0.8
玉ねぎ	12			塩	0.2	みそ	4.8				
ねぎ	2			しょうゆ	0.8	かつおだし	100	牛乳	80	麩	2.4
みそ	4.8			昆布・かつおだし	120					白菜	24
かつおだし	100					牛乳	80	強力粉	9.6	ねぎ	2
				牛乳	80			小麦粉	2.4	みそ	4.8
牛乳	80					小麦粉	9.6	ドライイースト	0.2	かつおだし	100
				食パン	12	白玉粉	2.9	さとう・塩	1.9・0.2		
寒天・さとう	0.2・3.2			さつま芋	24	さとう	1.6	卵	1.2	牛乳	80
牛乳・さとう	20・4			バター	2.4	卵	3.8	マーガリン	1.2		
みかん缶	8			さとう	2.4	さとう	4	スキムミルク	0.4	ビスケット	
もも缶	8			生クリーム	4	小麦粉	1.6	小麦粉	1		
パイン缶	8			レーズン	1.6	牛乳	16	牛乳・さとう	9.6・2.4		
バナナ	8			卵	0.8			卵	2.3		