

10月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ハリハリ春巻き弁 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワントンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/マヨネーズ	豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/普通牛乳/ツナ缶	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/みかん缶詰/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
3 火	こぎつねご飯 鮭のごま味噌焼き キャベツの味噌和え すまし汁(豆腐・小松菜)	七分米/砂糖/ごま/マヨネーズ/サラダ油	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/銀鮭/味噌/焼き竹輪/木綿豆腐/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	にんじん/キャベツ/いんげん/小松菜	牛乳 ココアプリン
4 水	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 三種の温野菜 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	七分米/押麦/パン粉(生)/サラダ油/じゃがいも/切麩/有塩バター/グラニュー糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/油揚げ/味噌/普通牛乳	玉葱/ブロッコリー/にんじん/キャベツ	牛乳 お麩ラスク
5 木	白菜と鶏肉の煮込みうどん きゅうりの甘酢漬け オレンジ	うどん(生)/砂糖/七分米/サラダ油	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/普通牛乳	にんじん/白菜/ぶなしめじ/白ねぎ/きゅうり/パプリカ/アボカド/赤ピーマン/ピーマン	麦茶 チャーハン
6 金	お弁当の日	クラッカー	普通牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
7 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/せんべい	豚大型もも(脂身付、生)/ブレンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
10 火	麦ご飯 しゃもフライ マカロニサラダ 田舎汁	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/じゃがいも/強力粉(1等)/砂糖/有塩バター	ししゃも/あおのり(煮干し)/牛乳/ツナ缶/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/プロセスチーズ	きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/スイートコーン缶	牛乳 手作りコーンピザ
11 水	麦ご飯 塩麹の和風ミトローフ ポリポリ大根 味噌汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/じゃがいも/ホットケーキミックス/粉糖	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/調製豆乳	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/大根/にんにく/りんご/レーズン	牛乳 キャロットケーキ
12 木	麦ご飯 変わり五目豆 野菜の磯香和え 味噌汁(切麩・エノキ) 梨	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま油/切麩/片栗粉	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/焼きのり/生揚げ/味噌/普通牛乳/調製豆乳/きな粉	にんじん/いんげん/キャベツ/小松菜/えのきたけ/日本なし	牛乳 豆乳もち
13 金	焼肉弁 きゅうりの塩昆布和え 中華風コンソープ ブルー	七分米/砂糖/ごま/ごま油/片栗粉/クラッカー	豚大型もも(脂身付、生)/塩昆布/普通牛乳/ブレンヨーグルト/乳酸菌飲料(乳製品)	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/きゅうり/スイートコーン缶/クリーム(乾)	牛乳 カルピスヨーグルト クラッカー
14 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩/クラッカー	豚中型種干(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/アボカド/いちごジャム	牛乳 お菓子
16 月	さつまいもご飯 高野豆腐の印籠煮 かぶとツナサラダ すまし汁(わかめ・麩)	七分米/もち米/さつまいも/砂糖/ごま/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/切麩/小麦粉/有塩バター	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/ツナ缶/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳	しょうが/かぶ/にんにく/ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリースコーン
17 火	真沢山マーボー豆腐弁 中華きゅうり カブと春雨スープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/ぎょうざの皮/有塩バター/グラニュー糖	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/きゅうり/かぶ(根、皮つき、生)/エリンギ(生)/バナナ	牛乳 バナナパイ
18 水	麦ご飯 レバカツ 小松菜のマヨ和え すまし汁(わかめ・エノキ)	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/じゃがいも	鶏レバー/乾燥わかめ/普通牛乳	小松菜/にんじん/えのきたけ	牛乳 ハッシュドポテト
19 木	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 野菜とわかめの和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ・切麩)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま油/切麩	生揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/味噌/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	キャベツ/エリンギ(生)/にんじん/にんにく/しょうが/もやし/大根/小松菜	牛乳 豆乳プリン

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 金	豆まかカレーライス 3色ピクルス(大根) カルシウムヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/かぶ/ヨーグルト/普通牛乳/調製豆乳	にんにく/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/きゅうり/大根/レモン汁/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食
21 土	ハワイライス バナナ(土)	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚大型もも(赤肉、生)/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
23 月	麦ご飯 肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/ホットケーキミックス	豚大型もも(脂身、生)/油揚げ/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/調製豆乳/きな粉	にんじん/玉葱/グリーンピース/もやし/レーズン	牛乳 きな粉蒸しパン
24 火	麦ご飯 鮭の醤油焼き 野菜のしょうが和え りんご	七分米/押麦/砂糖/ホットケーキミックス/サラダ油/グラニュー糖	まさば(生)/花鰻/普通牛乳/絹ごし豆腐	小松菜/もやし/キャベツ/しょうが/りんご	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ
25 水	豚丼 大根の塩昆布和え わかめスープ オレンジ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/クラッカー	豚大型もも(脂身付、生)/塩昆布/乾燥わかめ/普通牛乳/クリームチーズ	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/大根/白ねぎ/小松菜/パプリカ/アボカド/いちごジャム	牛乳 クリームチーズサンド
26 木	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごまツナサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/ごま/マヨネーズ/サラダ油/片栗粉	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/花鰻/味噌/普通牛乳/あおのり(煮干し)	にんじん/小松菜/かぼちゃ/玉葱/スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん
27 金	麦ご飯 チーズハンバーグ アロコとオクラの炒め 豆乳コンソープ	七分米/押麦/サラダ油/パン粉/ごま/マヨネーズ/砂糖/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖	豚ひき肉/鶏むね(生)/牛乳/ツナ缶/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)/プロセスチーズ	玉葱/ブロッコリー/にんじん/トマト(缶・凍凍)/小松菜/クリームコーン缶/りんご/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
28 土	マーボー豆腐弁(土) わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
30 月	麦ご飯 かき揚げ 肉味噌納豆 すまし汁(ほうれん草・エノキ)	七分米/押麦/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/食パン/砂糖/有塩バター	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳/きな粉	スイートコーン缶/玉葱/にんじん/白ねぎ/えのきたけ/ほうれん草	牛乳 きな粉トースト
31 火	ケチャップライス 鶏の唐揚げ キュウリと人参のピクルス コンソープ	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/小麦粉/砂糖/ホットケーキミックス/食塩不使用バター	鶏むね(皮付、生)/普通牛乳/調製豆乳	にんじん/玉葱/グリーンピース/しょうが/にんにく/きゅうり/レモン汁/キャベツ/かぼちゃ	牛乳 ハロウィンクッキー

月 平均 栄養 価	乳児	エネルギー: 474 タンパク質(g): 19.3 脂質(g): 17.4 カルシウム(mg): 273 塩分: 1.3
		幼児

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



ひと雨ごとにどんどん涼しくなっていく、すっかり秋の気配となりました。
 秋は爽やかな秋とも言われ、食欲の秋でもあります。スーパーでは一年を通して食材が並んでいますが、旬の食材をまわりの喜びを感じてもらいたく、旬の食材を使った献立を取り入れるよう心掛けています。旬の物は栄養も豊富な為、秋の味覚を味わいながら、健康な身体づくりをしていきましょう。

保育園でも人気のさつま芋ごはんのレシピをご紹介します。

【さつま芋ご飯】*材料大人4人分

・米	184g	①	・塩	4g
・もち米	96g	②	・しょうゆ	3g
・水	392cc	③	・酒	25g
・さつま芋	80g	④	・さとう	2g
			・黒ゴマ	少々

- ①米ともち米は分量の水で前日から浸水させておく。
- ②さつま芋は皮付きのまま小さきサイコロ状に切る。
- ③炊飯器に①、②と③を入れて炊く。
- ④炊きあがったらゴマを混ぜて味を調える。