

令和6年 10月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	
火	1 鶏肉の煮込みうどん いとこに バナナ	うどん(ゆで)／砂糖／七分米	鶏むね(皮付、生)／油揚げ あずき(全粒、乾)／牛乳 ／ウィンナー／プロセスチ ーズ／牛乳	大根／ごぼう／にんじん／ぶなしめ じ／白ねぎ／かぼちゃ／バナナ／玉 葱／トマト缶ホール	牛乳 トマトチーズソルト	木	17 麦ご飯 煮込みハンバーグ 三種の温野菜 コンソメスープ ブルー	七分米／押麦／パン粉(生)／砂 糖／じゃがいも／ホットケーキ ミックス／食塩不使用バター	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏ひき肉 (生)／スキムミルク／牛乳／牛 乳／調整豆乳／クリーム(乳脂 肪)／プレーンヨーグルト	玉葱／ブロッコリー／にんじん／小松菜 ／エリンギ(生)／ブルー(乾)／バナナ ／レモン汁	牛乳 誕生白ケーキ
水	2 バリバリ春巻き丼 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／ワタンの皮／サ ラダ油／ごま／小麦粉／食塩 不使用バター	豚ひき肉／木綿豆腐／乾燥 わかめ／調整豆乳／スキム ミルク／牛乳	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／レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン	金	18 麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐入り中華スープ	七分米／押麦／サラダ油／ごま 油／片栗粉／砂糖	豚大型もも(脂身付、生)／木綿 豆腐／牛乳／牛乳／調整豆乳／ きな粉	切干大根／しょうが／ピーマン／にん じん／赤ピーマン／エリンギ(生)／きゅう り／白ねぎ	牛乳 ココアくずもち
木	3 麦ご飯 鮭の味噌(おろし)焼き 五目豆 すまし汁(豆腐・小松菜)	七分米／押麦／マヨネーズ／ サラダ油／しらす／じゃがい も／砂糖／さつまいも	銀鮭／味噌／あおのり(煮干 し)／大豆／まこんぶ／木綿 豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／いんげん／小松菜 ／りんご	牛乳 りんごのきんとん	土	19 ハヤシライス バナナ	七分米／サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)／スキ ムミルク／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／バナナ	牛乳 お菓子
金	4 麦ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのコールスロー コンソメスープ	七分米／押麦／マヨネーズ／ サラダ油／食パン／砂糖／有 塩バター／小麦粉／グラ ニュー糖	鶏むね(皮付、生)／プロセス チーズ／ツナ缶／牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん／スイー トコーン缶／小松菜／エリンギ(生)	牛乳 メロンパントースト	月	21 麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 ごま和え 雲片汁	七分米／押麦／片栗粉／砂糖／ ごま(ねり)／小麦粉／じゃがい も／サラダ油／パン粉	高野豆腐／豚ひき肉／木綿豆腐 ／牛乳／スキムミルク	しょうが／キャベツ／にんじん／小松菜 ／ごぼう／大根／ぶなしめじ／白ねぎ	牛乳 ポテトフライ
土	5 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	豚大型もも(脂身付、生)／ブ レーンヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじ ん／バナナ	牛乳 お菓子	火	22 きのこがけ 鉄骨サラダ 鶏肉と野菜のスープ	スバゲティ(乾)／サラダ油／ 有塩バター／マヨネーズ／ごま 油／じゃがいも／七分米／ごま 油	豚ベーコン／豚大型もも(脂身 付、生)／干ひじき／大豆／鶏む ね(皮付、生)／花魁／プロセス チーズ	玉葱／エリンギ(生)／ぶなしめじ／まい たけ／にんにく／もやし／きゅうり／に んじん／スイートコーン缶／キャベツ	麦茶 おかかのおにぎり チーズ
月	7 麦ご飯 高野豆腐のそぼろあん 野菜の磯香和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米／押麦／サラダ油／砂 糖／片栗粉／ごま／ごま油	高野豆腐／鶏ひき肉(生)／ 焼きのり／味噌／牛乳／き な粉	にんじん／ピーマン／玉葱／キャ ベツ／小松菜／かぼちゃ／バナナ	牛乳 安倍川バナナ	水	23 麦ご飯 変わりがんとどき カムカムサラダ 味噌汁(さつまい・玉葱)	七分米／押麦／片栗粉／サラダ 油／砂糖／ごま油／さつまいも ／ホットケーキミックス	木綿豆腐／鶏ひき肉(生)／干ひ じき／スキムミルク／するめ／ 味噌／牛乳	白ねぎ／にんじん／切干大根／もやし ／玉葱／キャベツ	牛乳 ココア蒸しパン
火	8 麦ご飯 サバの味噌煮 切干大根の甘酢和え すまし汁(厚揚げ・小松菜) オレンジ	七分米／押麦／砂糖／ごま	まさば(生)／味噌／生揚げ ／牛乳／調整豆乳／クリ ム(乳脂肪)／スキムミルク	しょうが／白ねぎ／切干大根／にん じん／もやし／きゅうり／小松菜 ／パセリ／オリーブ	牛乳 ココアプリン	木	24 麦ご飯 かぼちゃのシチュー 小松菜のマヨ和え 柿	七分米／押麦／サラダ油／有塩 バター／マヨネーズ／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)／牛乳／調整 豆乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん ／かぼちゃ／スイートコーン缶／小松菜 ／甘がき(生)	牛乳 ハロウィンクッキー
水	9 ドライカレー 小松菜とコーンのサラダ 豆腐と野菜のスープ ブルー	七分米／押麦／砂糖／サラダ 油／食パン／マヨネーズ／ご ま(乾)	豚ひき肉／大豆／木綿豆腐 ／牛乳／しらす干し／あお のり(煮干し)	しょうが／にんにく／にんじん／セ ロリ／ピーマン／玉葱／レーズン ／小松菜／スイートコーン(加糖、冷凍)／キャ ベツ／ブルー(乾)	牛乳 カルシウムラスク	金	25 麦ご飯 鮭の味噌漬け焼き 野菜のボン酢和え ごま汁(豆腐・小松菜)	七分米／押麦／砂糖／ごま／ご ま(ねり)／ホットケーキミッ クス／サラダ油	さわか(生)／味噌／木綿豆腐 ／スキムミルク／牛乳／納ごし豆 腐	もやし／キャベツ／にら／レモン汁／小 松菜	牛乳 ココアドーナツ
木	10 麦ご飯 肉じゃが 野菜の磯和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米／押麦／サラダ油／ じゃがいも／しらす／砂糖 ／片栗粉／ごま／ごま油／小 麦粉／大豆油	豚大型もも(脂身付、生)／焼 きのり／生揚げ／味噌／豚 ひき肉／スキムミルク	にんじん／玉葱／グリーンピース ／キャベツ／きゅうり／なめこ(生)	麦茶 おこのみやき	土	26 マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米／砂糖／片栗粉／ごま油 ／ごま	豚ひき肉／木綿豆腐／味噌／乾 燥わかめ／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
金	11 おでかけおにぎり 鶏の唐揚げ タコさんウィンナー 三種の温野菜 りんご	七分米／片栗粉／小麦粉／サ ラダ油／大豆油／じゃがいも ／マカロニ(乾)／砂糖	焼きのり／鶏むね(皮付、生) ／魚肉ソーセージ／牛乳／ きな粉	しょうが／にんにく／ブロッコリ ー／にんじん／りんご	牛乳 マカロニきな粉	月	28 麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁	七分米／押麦／サラダ油／小麦 粉／じゃがいも／片栗粉／砂糖	挽きわり納豆／豚ひき肉／味噌 ／焼き竹輪／スキムミルク／あ おのり(煮干し)／油揚げ／牛乳	にんじん／白ねぎ／大根／ごぼう	牛乳 みたらしいもち
土	12 豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米／サラダ油／しらす ／砂糖／切麩	豚大型もも(脂身付、生)／乾 燥わかめ／味噌／牛乳	にんにく／玉葱／いんげん／パ セリ	牛乳 お菓子	火	29 きのこごはん とりつくね焼き 大根の甘酢漬け すまし汁(麩・チヂンサイ)	七分米／有塩バター／片栗粉 ／サラダ油／砂糖／切麩／小麦 粉	木綿豆腐／鶏ひき肉(生)／スキ ムミルク／牛乳／調整豆乳	えのきたけ／ぶなしめじ／エリンギ(生) ／グリーンピース／玉葱／にんじん／大根 ／チンゲンサイ／かぼちゃ／レーズン	牛乳 南瓜甘食
水	15 具沢山マーボー豆腐丼 大根きゅうりのゆかり和え 春雨スープ 梨	七分米／押麦／砂糖／片栗粉 ／ごま油／緑豆はるさめ／さ つまいも／小麦粉	豚ひき肉／木綿豆腐／味噌 ／牛乳／あずき(こし生あ ん)	しょうが／にんにく／白ねぎ／にん じん／えのきたけ／にら／大根 ／きゅうり／ゆかり／小松菜／日本な し	牛乳 さつまいもむしよかん	木	30 星の子パン ピコス風トマトスープ バナナ	強力粉(1等)／食塩不使用バ ター／砂糖／サラダ油／七分米	牛乳／スキムミルク／鶏むね (皮付、生)／ウィンナー／焼き 竹輪	にんにく／キャベツ／玉葱／にんじん ／ぶなしめじ／トマト缶ホール／バナナ ／赤ピーマン／ピーマン／白ねぎ	麦茶 チャーハン
火	16 麦ご飯 レバーのかりん揚げ キャベツの味噌(おろし)和え 中華風クリームスープ	七分米／押麦／片栗粉／サラ ダ油／砂糖／ごま／マヨネ ーズ／蒸し中華めん	豚レバー(生)／焼き竹輪 ／味噌／スキムミルク／豚大 型もも(脂身付、生)／あお のり(煮干し)／花魁	しょうが／にんにく／キャベツ／い んげん／クリームコーン缶／玉葱 ／にんじん／もやし	麦茶 やきそば	木	31 あんかけやきそば 中華きゅうり 中華スープ小松菜	蒸し中華めん／片栗粉／砂糖 ／ごま油／ごま／七分米／ごま (乾)	豚大型もも(脂身付、生)／木綿 豆腐／味噌／たべる小魚	にんじん／もやし／キャベツ／ピーマン ／赤ピーマン／玉葱／きゅうり／小松菜 ／白ねぎ	麦茶 五平餅 食べる煮干し

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
 ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
 ・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。
 ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今日の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
乳児(1.2歳)	456	20.2	13.5	319	1.4
幼児(3.4.5歳)	513	20.8	15.1	243	1.5

《人気メニューのレシピのご紹介》

< ココアくずもち 4人分 >
 片栗粉 …… 大さじ 4
 砂糖 …… 大さじ 2
 ココア …… 大さじ 1/3
 豆乳 …… 200cc
 きな粉 …… 大さじ 1

1. 片栗粉、砂糖、ココアを合わせて置く
2. 豆乳に1. の粉を入れてダマがなくなるまで混ぜてから弱火でとろみがつくまでかき混ぜ続ける。
3. プルンとしてきたら火を止め、バットに入れて平たくのばし、粗熱をとる。
4. 冷めたら一口大にきりわけきな粉と砂糖を合わせたものをまぶす。