

2024年 10月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	クリスピーサーモン (サーモン、酒、麵つゆ、片栗粉、コーンフレーク、油)	カレーみそポテト (じゃが芋、片栗粉、油、みそ、砂糖、みりん、カレー粉)	チンゲン菜とちくわのおかか和え (チンゲン菜、もやし、にんじん、ちくわ、しょう油、砂糖、削り節)	スープ (わかめ、コーン缶、鶏がら)		クリームパン、牛乳	
2	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ビビンバ丼 (米、胚芽米、豚ひき肉、小松菜、にんじん、もやし、大根、きくらげ、しょう油、酢、砂糖、酒、オイスターソース、みそ、鶏がら、ごま油、塩、のり)			トマト	中華コーンスープ (コーンクリーム缶、玉ねぎ、鶏がら、片栗粉)		かぼちゃカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、スキムミルク、バター、砂糖、シナモンパウダー)	
3	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのチーズピカタ (かじき、酒、卵、粉チーズ、小麦粉、パセリ粉、ケチャップ)	鶏レバーの中華煮 (鶏レバー、酒、しょうが、にんにく、オイスターソース、砂糖、しょう油、ごま油、片栗粉)	和風ドレッシングサラダ (サニーレタス、きゅうり、赤・黄パプリカ、酢、しょう油、砂糖、玉ねぎ、オリーブ油、にんにく、コンソメ)	みそ汁 (麩、にんじん、みそ)		きんぴらごはん、牛乳 (米、ごぼう、にんじん、油揚げ、しょう油、砂糖、油、塩)	
4	金	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏肉のポン酢煮 (鶏もも肉、しょうが、にんにく、酒、ポン酢、しょう油、砂糖)	ブロッコリーのマヨ焼き (ブロッコリー、マヨネーズ、塩、パン粉)	焼き里芋の梅だれ漬け (里芋、油、小ねぎ、梅干し、麵つゆ、砂糖、塩、削り節)	みそ汁 (なめこ、大根、みそ)		ウインナーパン、牛乳	
5	土	チーズ 麦茶	麦茶	ソース焼きそば (中華麺、豚肩肉、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、中濃ソース、鶏がら、青のり、油)				スープ (チンゲン菜、きくらげ、鶏がら)	オレンジ	ゆかり昆布おにぎり、牛乳 (米、ゆかり、塩昆布、のり)	
7	月	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さんまの甘酢漬け (さんま、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油)	キャベツのソテー (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コンソメ、油)	柿の白和え (柿、きゅうり、もやし、木綿豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	すまし汁 (なす、いんげん、しょう油、塩)		えびピラフ、牛乳 (米、えび、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コンソメ、にんにく、バター、塩)	
8	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ねぎ塩バターチキン (鶏もも肉、片栗粉、バター、小ねぎ、鶏がら、オイスターソース、砂糖、塩)	切干大根の煮物 (切干大根、にんじん、しらたき、しょう油、砂糖)	白菜のポン酢おひたし (白菜、もやし、ポン酢、砂糖、しょう油、削り節)	みそ汁 (小松菜、えのき、みそ)		オレンジブレッド、牛乳	
9	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ツナのトマトクリームスパゲティ (スパゲティ、ツナ缶、大豆、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、中濃ソース、スキムミルク、粉チーズ、パセリ粉、オリーブ油、塩)			ほうれん草のソテー (ほうれん草、にんじん、コーン缶、コンソメ、油)		巨峰	さつま芋ごはん、牛乳 (米、酒、さつま芋、ごま、塩)	
10	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	焼き豚 (豚肩ロース肉、しょうが、にんにく、酒、しょう油、砂糖、オイスターソース、ごま油)	ブロッコリーのかにかまあなか (ブロッコリー、かにかまぼこ、鶏がら、片栗粉)	かぶの甘酢和え (かぶ、赤・黄パプリカ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (かぶの葉、ねぎ、みそ)		マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、スキムミルク、砂糖、塩)	
11	金	ウエハース 牛乳	麦茶	ひじきのふりかけごはん (米、ひじき、ひじき、しょう油、砂糖、みりん、削り節、ごま)	さけの和風ムニエル (さけ、酒、小麦粉、バター、しょう油、塩)	虎豆の甘煮 (虎豆、砂糖、塩)	ゆずマヨドレッシングサラダ (レタス、水菜、きゅうり、コンソメ、油揚げ、マヨネーズ、ゆず、しょう油、酢、砂糖、塩)	豆乳みそ汁 (豆乳、切干大根、キャベツ、みそ)		照り焼きチキンパン、牛乳	
12	土	運動会									
14	月	スポーツの日									
15	火	にぼし 麦茶	麦茶	キーマカレー (米、胚芽米、ターメリックパウダー、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、マッシュルーム、にんじん、トマト缶、ヨーグルト、しょうが、にんにく、塩、コンソメ、カレー粉、はちみつ、しょう油、バター)			きゅうりの浅漬け (きゅうり、昆布茶、塩)		梨	栗蒸しようかん、せんべい、牛乳 (こしあん、小麦粉、片栗粉、栗の甘露煮、塩)(1ばりんこ)	
16	水	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮つけ (かれい、酒、しょう油、みりん、砂糖、しょうが)	青のりさつま芋 (さつま芋、バター、青のり、塩)	なすの冷製煮びたし (なす、油、レタス、大根、ゆず、麵つゆ、しょう油、みりん)	みそ汁 (高野豆腐、にんじん、みそ)		チーズクッキー、牛乳 (小麦粉、コーンスターチ、バター、砂糖、粉チーズ、牛乳)	
17	木	胚芽スティック 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	蒸し鶏 (鶏むね肉、酒、すりごま、練りごま、みそ、酢、砂糖、しょう油)	にらチヂミ (にら、赤ピーマン、小麦粉、片栗粉、鶏がら、酢、しょう油、砂糖、油)	もやしのナムル (もやし、きゅうり、にんじん、塩、ごま油)	すまし汁 (素麺、みつ葉、しょう油、塩)		けんちんうどん、麦茶 (うどん、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、麵つゆ、しょう油、みりん、片栗粉)	
18	金	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さんまの塩焼き (さんま、酒、塩)	がんもの煮物 (がんもどき、にんじん、しょう油、砂糖)	ブロッコリーと桜えびのポテトサラダ (ブロッコリー、じゃが芋、桜えび、マヨネーズ、クリームチーズ、麵つゆ)	みそ汁 (まいたけ、にら、みそ)		黒糖ブレッド、牛乳	
19	土	クラッカー 牛乳	麦茶	ナポリタン (スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょう油、バター)				スープ (さつま芋、ミックスビーンズ缶、鶏がら)	グレープフルーツ	青のりさけおにぎり、牛乳 (米、さけフレーク、チーズ、青のり、塩、のり)	
21	月	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚のしょうが炒め (豚肩肉、玉ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、酒、しょう油、砂糖)	焼きかぼちゃ (かぼちゃ、油、みそ、しょう油、砂糖、みりん、ごま)	コールスローサラダ (キャベツ、紫キャベツ、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (ブロッコリー、カリフラワー、コンソメ)		バナナスコーン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、砂糖、バター、牛乳、グラニュー糖)	
22	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりの西京焼き (ぶり、酒、白みそ、みりん、砂糖、しょう油、しょうが)	切り昆布の煮物 (切り昆布、しらたき、油揚げ、しょう油、砂糖)	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、にんじん、練りごま、すりごま、しょう油、砂糖)	すまし汁 (しめじ、えのき、しょう油、塩)		チーズパン、牛乳	
23	水	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げと牛肉のすき煮 (厚揚げ、牛肩肉、玉ねぎ、しょう油、みりん、酒、砂糖、しょうが、片栗粉)	なすとピーマンの鍋しぎ (なす、ピーマン、みそ、みりん、砂糖、油)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	スープ (ごぼう、わかめ、鶏がら)		ひじきチャーハン、牛乳 (米、ベーコン、ひじき、玉ねぎ、鶏がら、しょう油、にんにく、油)	
24	木	ウエハース 野菜ジュース	麦茶	ごはん (米、胚芽米)	チキン南蛮 (鶏もも肉、片栗粉、油、酢、砂糖、しょう油、マヨネーズ、卵、ビクルス、練乳、塩、パセリ粉)	里芋の煮っころがし (里芋、いんげん、しょう油、砂糖)	柿とりんごのマリネ、千切りキャベツ (柿、りんご、かぶ、チーズ、りんご酢、砂糖、オリーブ油、塩)(キャベツ)	みそ汁 (切干大根、にんじん、かぶの葉、みそ)	ミルクゼリー	マロンココアケーキ、牛乳 (牛乳、砂糖、みかん缶、粉寒天)	
25	金	チーズ 麦茶	麦茶	きりん・くま・らいおん組はお弁当のご用意をお願いします							メープルブレッド、牛乳
26	土	せんべい 牛乳	麦茶	白菜のうま煮丼 (米、豚肩肉、白菜、ねぎ、にんじん、きくらげ、鶏がら、しょう油、オイスターソース、しょうが、にんにく、ごま油)				スープ (ワンタンの皮、コーン缶、鶏がら)	バナナ	ミルクシュガーラスク、牛乳 (わらペロール、バター、スキムミルク、グラニュー糖、塩)	
28	月	干し芋 牛乳	野菜ジュース	ごはん (米、押麦)	鶏肉のにんじんクリーム煮 (鶏もも肉、小麦粉、バター、にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ、コンソメ、塩、生クリーム、粉チーズ、パセリ粉)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、もやし、鶏がら、油)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、オリーブ油、塩)	スープ (キャベツ、なす、コンソメ)		ケチャップライス、牛乳 (米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、しょう油、塩)	
29	火	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、コンソメ、スキムミルク、ケチャップ)	里芋のオープン焼き (里芋、バター、コンソメ、パン粉)	チキンサラダ (レタス、鶏ささみ、チーズ、オリーブ油、塩、パセリ粉)	コーンスープ (クリームコーン缶、カリフラワー、豆乳、コンソメ)		カレーパン、牛乳	
30	水	プルーン 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	にらつくね (豚ひき肉、キャベツ、にら、きくらげ、片栗粉、オイスターソース、鶏がら、しょう油、酒、にんにく、しょうが、ごま油、酢)	かぶの含め煮 (かぶ、かぶの葉、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	たたきごぼう (ごぼう、きゅうり、みそ、すりごま、酢、砂糖、しょう油)	スープ (春雨、水菜、鶏がら)		豆乳みそラーメン、麦茶 (中華麺、鶏ひき肉、白菜、にんじん、コーン缶、豆乳、鶏がら、みそ、しょうが、にんにく、ごま油)	
31	木	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりのレモン照り焼き (ぶり、酒、レモン、しょう油、みりん、砂糖)	ブロッコリーの中華そばろあん (ブロッコリー、きりこび、玉ねぎ、オイスターソース、しょう油、鶏がら、砂糖、にんにく、しょうが、片栗粉)	大根のたらこマヨサラダ (大根、たらこ、マヨネーズ、スキムミルク、塩、のり)	みそ汁 (しめじ、かぼちゃ、みそ)		カラフル大学芋、牛乳 (さつま芋、油、米あめ、砂糖、酢、しょう油、みりん、塩、ごま)	

18日(金)魚の食育(魚のさばき方を見学します) 24日(木)10月誕生会 25日(金)芋ほり遠足(きりん・くま・らいおん組はお弁当のご用意をお願いします)

【旬の食材】さけ、さんま、さつま芋、里芋、チンゲン菜、きのこ類、りんご、柿、梨…など