

# 2020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	木	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ煮 (さば、みそ、砂糖、酒、しょうが)	鶏レバーの甘辛煮 (鶏レバー、酒、しょう油、砂糖、みりん、にんにく、しょうが)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、もやし、にんじん、絹ごし豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	すまし汁 (大根、水菜、しょう油、塩)		お月見スイートポテト、牛乳 (さつまいも、バター、砂糖、スキムミルク、牛乳、はちみつ)	
2	金	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	タンドリーチキン風 (鶏もも肉、にんにく、しょうが、カレー粉、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょう油)	青のりポテト (じゃが芋、青のり、塩)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、オリーブ油、塩)	みそ汁 (みつ葉、なめこ、みそ)		ハムチーズパン、牛乳	
3	土	胚芽スティック牛乳	麦茶	たらこクリームスパゲティ (スパゲティ、たらこ、小ねぎ、ホワイトソース缶、スキムミルク、牛乳、鶏がら、油)			ブロッコリーのグリル (ブロッコリー、にんじん、ウインナー、コーン缶、コンソメ、オリーブ油)		グレープフルーツ	いなり寿司、麦茶 (米、油あげ、しょう油、砂糖、みりん、酢)	
5	月	にぼし麦茶	麦茶	ソース焼きそば (中華麺、豚肩肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、中濃ソース、鶏がら、オイスターソース、青のり、油)				スープ (わかめ、長ねぎ、鶏がら、しょう油)	バナナ	チーズリゾット、牛乳 (米、鶏もも肉、コーン缶、グリーンピース、コンソメ、粉チーズ、オリーブ油)	
6	火	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、ゆず、しょう油、砂糖、酒)	ひじきの炒り煮 (ひじき、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖、油)	キャベツのごま酢和え (キャベツ、きゅうり、すりごま、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (じゃが芋、高野豆腐、みそ)		かぼちゃブレッド、牛乳	
7	水	干し芋麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のしょうが炒め (豚肩肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、砂糖、しょう油、酒、油)	かみかみ大豆 (大豆、片栗粉、油、みそ、砂糖、みりん)	水菜のサラダ (水菜、にんじん、酢、砂糖、塩、油)	すまし汁 (ほうれん草、もやし、しょう油、塩)		きのこごはん、牛乳 (米、しめじ、まいたけ、小ねぎ、しょう油、砂糖、のり)	
8	木	ウエハース野菜ジュース	野菜ジュース	雑穀ごはん (米、赤米、黒米、押麦)	塩唐揚げ (鶏もも肉、にんにく、しょうが、酒、削り節、塩、片栗粉、油)(レタス)	里芋のチーズパン粉焼き (里芋、コーン缶、パン粉、粉チーズ、コンソメ、オリーブ油)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、卵不使用マヨネーズ)	みそ汁 (白菜、にら、みそ)	巨峰	アップルキャラメルケーキ、牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、りんご、レモン汁、生クリーム)	
9	金	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのパーベキューソーテー (かじき、酒、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、バジル粉)	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)	チンゲン菜のおひたし (チンゲン菜、もやし、しょう油、砂糖)	みそ汁 (さつまいも、玉ねぎ、みそ)		メープルブレッド、牛乳	
10	土	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ホワイトシチュー (米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、スキムミルク、牛乳、シチュールウ、鶏がら、油)			ほうれん草のソーテー (ほうれん草、えのき、コンソメ、油)		りんご	黒糖みそまんじゅう、牛乳 (こしあん、小麦粉、黒糖、みそ、しょう油、油、重曹)	
12	月	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さけのフライ風(ハニーマヨソース) (さけ、酒、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、はちみつ、レモン汁)	マッシュポテト (じゃが芋、バター、コンソメ)	チキンサラダ (レタス、鶏ささみ、チーズ、バジル粉、塩、オリーブ油)	コーンスープ (豆乳、コーン缶、クリームコーン缶、コンソメ)		カレーうどん、牛乳 (うどん、豚肩肉、油あげ、長ねぎ、にんじん、カレー粉、麵つゆ、鶏がら、砂糖、片栗粉)	
13	火	干し芋麦茶	麦茶	チャーハン (米、豚肩肉、なると、卵、長ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、しょう油、鶏がら、オイスターソース、塩、ごま油)				スープ (ワタンの皮、にら、にんじん、鶏がら、しょう油)	牛乳みかんゼリー (牛乳、みかん缶、砂糖、寒天粉)	クリームパン、牛乳	
14	水	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	ごまみそ田楽 (大根、こんにゃく、すりごま、みそ、砂糖、みりん)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、レーズン、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (とろろ昆布、えのき、しょう油、塩)		はちみつケーキ、牛乳 (小麦粉、カネーゼチーズ、砂糖、牛乳、油、ベーキングパウダー、はちみつ、バター、バニラエッセンス)	
15	木	にぼし麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ねぎ塩バターチキン (鶏もも肉、長ねぎ、にんにく、酒、バター、鶏がら、塩)	マカロニソーテー (マカロニ、ピーマン、しめじ、ケチャップ、コンソメ、油)	キャロット・ラペ (にんじん、玉ねぎ、グレープフルーツ、酢、砂糖、オリーブ油、塩)	スープ (切干大根、ブロッコリー、コンソメ)		えびピラフ、牛乳 (米、えび、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ、しょう油、オリーブ油、パセリ粉)	
16	金	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれのきのクリームソースがけ (かれい、酒、まいたけ、玉ねぎ、スキムミルク、牛乳、コンソメ、片栗粉、油)	切り昆布の煮物 (切り昆布、しらたき、にんじん、しょう油、砂糖)	蒸しなす (なす、ポン酢、削り節)	みそ汁 (ごぼう、もやし、みそ)		レーズンブレッド、牛乳	
17	土	<b>運動会</b>									
19	月	干し芋牛乳	麦茶	ミートソーススパゲティ (スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、トマト缶、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、小麦粉、コンソメ、オリーブ油、パセリ粉)			シーザーサラダ (サニーレタス、きゅうり、マヨネーズ、にんにく、粉チーズ、コンソメ)		ピーチゼリー (ピーチネクター、黄桃缶、寒天粉、砂糖)	炊き込みごはん、牛乳 (米、鶏もも肉、ごぼう、突きこんにゃく、しょう油、砂糖、油)	
20	火	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのレモン照り焼き (サーモン、酒、みりん、しょう油、砂糖、レモン汁)	ひじきのガーリック炒め (ひじき、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、コンソメ、しょう油、油)	ほうれん草の磯辺和え (ほうれん草、にんじん、もやし、のり、砂糖、しょう油)	みそ汁 (里芋、木綿豆腐、みそ)		セサミブレッド、牛乳	
21	水	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	焼豚 (豚肩ロース肉、しょう油、砂糖、酒、オイスターソース、にんにく、しょうが、ごま油)	ブロッコリーのあんかけ (ブロッコリー、コーン缶、鶏がら、片栗粉)	浅漬け (かぶ、にんじん、昆布茶、しょうが、塩)	すまし汁 (かぶの葉、長ねぎ、もやし、しょう油、塩)		ちゃんぽん麺、牛乳 (中華麺、かまぼこ、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、豆乳、みそ、しょう油、鶏がら、ごま油)	
22	木	ミレービスケット牛乳	麦茶	<b>きりん・くま・らいおん組は家庭弁当の用意をお願いします</b>							栗蒸ししょうかん、ウエハース、牛乳 (こしあん、栗の甘露煮、小麦粉、片栗粉、塩)(カル鉄ウエハース)
23	金	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、酒、大根、しょう油、砂糖、しょうが)	かぼちゃの焼きびたし (かぼちゃ、麵つゆ)	白菜コールスロー (白菜、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (水菜、玉ねぎ、みそ)		ウインナーパン、牛乳	
24	土	チーズ麦茶	麦茶	焼きうどん (うどん、豚肩肉、長ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、鶏がら、塩、オイスターソース、ごま油)				豆乳みそスープ (にら、にんじん、油あげ、豆乳、鶏がら、みそ)	オレンジ	わかめおにぎり、牛乳 (米、炊き込みわかめ、のり)	
26	月	プルーン牛乳	麦茶	マカロニグラタン (マカロニ、鶏もも肉、えび、玉ねぎ、ホワイトソース缶、コンソメ、牛乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、パセリ粉、オリーブ油)				ミネストローネスープ (ベーコン、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖)	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、寒天粉、砂糖)	さつまいもごはん、麦茶 (米、さつまいも、みりん、黒ごま、塩)	
27	火	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、コンソメ、にんにく、オリーブ油)	白菜のクリーム煮 (白菜、にんじん、豆乳、鶏がら、片栗粉)	大根サラダ (大根、ちりめんじゃこ、ポン酢、砂糖、ごま油)	すまし汁 (チンゲン菜、小ねぎ、しょう油、塩)		ロールパン、ホットココア (ロールパン)(ミルク、ココア、砂糖)	
28	水	バナナ牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	チーズオムレツ (卵、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、チーズ、スキムミルク、ケチャップ)	がんもの煮物 (がんもどき、いんげん、しょう油、砂糖)	かぶのグリルマリネ (かぶ、にんじん、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (麩、かぶの葉、しめじ、みそ)		昆布茶漬け、麦茶 (米、塩昆布、五色あられ、しょう油、塩)	
29	木	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじの南蛮漬け (あじ、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、ごま油)	里芋のサラダ (里芋、きゅうり、マヨネーズ)	みそ汁 (なす、大根、みそ)		焼きりんご、牛乳 (りんご、バター、グラニュー糖、生クリーム)	
30	金	にぼし麦茶	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、しめじ、スキムミルク、カレールウ、しょう油、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)		グレープフルーツ	ミルクブレッド、牛乳	
31	土	チーズ麦茶	麦茶	麻婆豆腐丼 (米、豚ひき肉、木綿豆腐、長ねぎ、にんにく、しょうが、しょう油、みそ、砂糖、鶏がら、片栗粉、ごま油)				スープ (きくらげ、にんじん、小松菜、中華あじ)	バナナ	パンプキンカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、かぼちゃ、スキムミルク、牛乳、砂糖、バター)	

8日(木)10月誕生会、22日(木)らいおん組芋掘り(きりん・くま・らいおん組は家庭弁当の用意をお願いします)、29日(木)魚の食育(あじのさばき方を見学しよう！)

【旬の食材】かぶ、ごぼう、さつまいも、里芋、大根、長ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、きのこ類、ぶどう、りんご…など