

2021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	金	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ガーリックバターポークソテー (豚肩ロース肉、片栗粉、油、しょう油、みりん、バター、にんにく)	のり塩ごぼう (ごぼう、玉ねぎ、青のり、塩)	里芋の梅マヨ和え (里芋、にんじん、梅干し、マヨネーズ、スキムミルク、かつお節)	みそ汁 (麩、水菜、みそ)		セサミブレッド、牛乳		
2	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶		鶏井 (米、鶏もも肉、長ねぎ、にんじん、にら、玉ねぎ、鶏がら、酒、塩、ごま油)			スープ (ハム、レタス、コーン缶、中華あじ)	りんご	メープルカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、バター、牛乳、メープルシロップ、砂糖)		
4	月	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばとしそのみそ焼き (さば、酒、しそ、みそ、みりん、しょうが)	大根ステーキ (大根、小ねぎ、しょう油、鶏がら、バター)	ほうれん草の磯辺和え (ほうれん草、にんじん、もやし、しょう油、砂糖、のり)	すまし汁 (まいたけ、素麺、しょう油、塩)		さつま芋ごはん、牛乳 (米、さつま芋、塩、黒ごま)		
5	火	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	チリコンカン (豚肩肉、玉ねぎ、大豆、ミックスビーンズ缶、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、オリーブ油)	かぶのカレー風味 (かぶ、かぶの葉、黄パプリカ、カレー粉、鶏がら)	浅漬け (きゅうり、白菜、昆布茶、しょうが、塩)	みそ汁 (なす、チンゲン菜、みそ)		抹茶ブレッド、牛乳		
6	水	干し芋 麦茶	麦茶		シーフードドリア (米、えび、鶏もも肉、玉ねぎ、ブロッコリー、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、チーズ、バター、パセリ粉)			スープ (にんじん、もやし、鶏がら)	ピーチゼリー (ピーチクッキー、黄桃缶、砂糖、粉寒天)	ほうとう風うどん、牛乳 (うどん、かぼちゃ、にんじん、しめじ、長ねぎ、麵つゆ、みそ)		
7	木	ウエハース 牛乳	麦茶	鮭わかめごはん (米、さけフレーク、わかめふりかけ)	とんかつ (豚ヒレ肉、卵、小麦粉、パン粉、油、とんかつソース)	里芋のオープン焼き (里芋、にんじん、玉ねぎ、コンソメ)	トマト、千切りキャベツ (トマト)(キャベツ)	ごま風味みそ汁 (ごぼう、小松菜、すりごま、みそ)	巨峰	マーブルケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、B.P、ココアパウダー)		
8	金	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのマヨポンソース (かじき、酒、小麦粉、マヨネーズ、ポン酢)	さつま揚げの煮物 (さつま揚げ、玉ねぎ、しょう油、みりん、しょうが)	レタスサラダ (レタス、サニーレタス、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	すまし汁 (にら、ひじき、しょう油、塩)		ウインナーパン、牛乳		
9	土	クラッカー 牛乳	麦茶		ちりめんじゃこのペペロンチーノ (スパゲッティ、ちりめんじゃこ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょう油、鶏がら、にんにく、オリーブ油)		ナムル (大根、ツナ缶、しょう油、砂糖、ごま油)		グレープフルーツ	いなり寿司、牛乳 (米、油揚げ、しょう油、砂糖、みりん、酢、塩)		
11	月	干し芋 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのフライ風 (サーモン、酒、小麦粉、パン粉、油、たくあん、玉ねぎ、マヨネーズ、スキムミルク、酢)	おかがんも (がんとどき、しょう油、砂糖、かつお節)	きのこのレモン風味サラダ (えのき、エリンギ、にんじん、かぶの葉、レモン汁、砂糖、オリーブ油、パセリ粉)	スープ (かぶ、サニーレタス、コンソメ)		マロンクッキー、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、マロンペースト、けしの実)		
12	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	肉じゃが (豚肩肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しょう油、砂糖、みりん、酒)	焼きビーフン (ビーフン、にら、かにかまぼこ、鶏がら)	わかめの和風サラダ (わかめ、きゅうり、麵つゆ)	みそ汁 (ほうれん草、長ねぎ、みそ)		ココアロールサンド、牛乳 (ココアロール、クリームチーズ、いちごジャム、粉糖)		
13	水	ミレービスケット 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)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、しょう油、鶏がら)	ブロッコリーの塩昆布和え (ブロッコリー、玉ねぎ、塩昆布、ごま油、ごま)	すまし汁 (高野豆腐、なめこ、しょう油、塩)		トマトリゾット、牛乳 (米、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、にんにく、バター)		
14	木	どうぶつビスケット 牛乳	牛乳		五目チャーハン (米、鶏ひき肉、卵、にんじん、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、油)		ワンタンのバリバリサラダ (水菜、赤パプリカ、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油、ごま油、ワンタンの皮)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、粉寒天)	マカロニコンソメスープ、麦茶 (マカロニ、コーン缶、クリームコーン缶、カリフラワー、牛乳、コンソメ)		
15	金	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれの野菜あんかけ (かれい、酒、にんじん、キャベツ、しょう油、鶏がら、片栗粉)	ひじきのバターじょう油炒め (ひじき、ハム、玉ねぎ、しょう油、中華あじ、にんにく、バター)	さつま芋のサラダ (さつま芋、チーズ、レモン汁、砂糖、オリーブ油、塩)	みそ汁 (三つ葉、白菜、みそ)		照り焼きチキンパン、牛乳		
16	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶		ピピンバ (米、豚肩肉、小松菜、にんじん、もやし、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、中華あじ、酒、ごま、ごま油)			卵スープ (卵、にら、鶏がら、しょう油、片栗粉)	オレンジ	麩のラスク、牛乳 (麩、バター、砂糖)		
18	月	クラッカー 牛乳	麦茶		和風クリームうどん (うどん、鶏もも肉、玉ねぎ、ほうれん草、油揚げ、豆乳、スキムミルク、シチュールウ、鶏がら、みそ、バター)		コンソメかぼちゃ (かぼちゃ、コンソメ、パセリ粉)		柿	ツナの炊き込みごはん、牛乳 (米、ツナ缶、にんじん、えのき、しょう油、砂糖)		
19	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	シュウマイ (豚ひき肉、玉ねぎ、グリーンピース、砂糖、ごま油、片栗粉、シュウマイの皮、しょう油、酢)	かぶの中華煮 (かぶ、かぶの葉、もやし、オイスターソース、鶏がら)	春雨サラダ (春雨、にんじん、コーン缶、しょう油、砂糖、ごま油)	ジンジャースープ (ブロッコリー、きくらげ、中華あじ、しょうが)		紅芋あんぱん、牛乳		
20	水	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	お好み焼き風オムレツ (卵、桜えび、キャベツ、長ねぎ、スキムミルク、中濃ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、大豆、しょう油、砂糖、ごま油)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、玉ねぎ、なめたけ)	みそ汁 (いんげん、なす、みそ)		スクエアスコーン(選べるジャム3種)、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、B.P、牛乳、レーズン)(いちごジャム、りんごジャム、マーマレードジャム)		
21	木	胚芽スティック 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	レパールのケチャップ炒め (鶏レバー、酒、にら、玉ねぎ、ケチャップ、しょう油、砂糖、油)	けんちん汁 (大根、にんじん、こんにやく、里芋、絹ごし豆腐、しょう油、塩)			フルーツヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、砂糖、黄桃缶、みかん缶、コーンフレーク)		
22	金	ウエハース 野菜ジュース	ウエハース 野菜ジュース	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								
23	土	プルーン 牛乳	麦茶		ナポリタン (スパゲッティ、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ)			スープ (もやし、長ねぎ、中華あじ)	バナナ	しらすおにぎり、牛乳 (米、しらす、揚げ玉、麵つゆ、のり)		
25	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さけのムニエル (さけ、酒、小麦粉、玉ねぎ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	白菜のコンソメ煮 (白菜、エリンギ、コンソメ)	水菜のオイマヨサラダ (水菜、きゅうり、コーン缶、オイスターソース、マヨネーズ)	みそ汁 (チンゲン菜、にんじん、みそ)		青のりじゃがバター、牛乳 (じゃが芋、青のり、塩、バター)		
26	火	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	グリルチキン デミグラスソース (鶏もも肉、片栗粉、油、シチュールウ、生クリーム、コンソメ)	さつま芋のはちみつ和え (さつま芋、小ねぎ、はちみつ)	カリフラワーのにんじンドレッシングサラダ (カリフラワー、にんじん、酢、砂糖、塩、油)	スープ (春雨、わかめ、鶏がら、しょう油)		ハムロール、牛乳		
27	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	はんぺんのたらこ焼き (はんぺん、たらこ、マヨネーズ、スキムミルク、のり)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、まいたけ、鶏がら、バター)	焼きかぶのマリネ (かぶ、かぶの葉、赤パプリカ、酢、砂糖、塩)	ミルクスープ (キャベツ、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、パセリ粉)		キャロットケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、卵、にんじん、レーズン、砂糖、油、シナモンパウダー、レモン汁、粉糖)		
28	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじの蒲焼き (あじ、酒、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん)	ひじきの炒り煮 (ひじき、ごぼう、いんげん、麵つゆ)	ささみのごま豆乳サラダ (鶏ささみ、レタス、にんじん、豆乳、わりごま、しょう油、砂糖)	すまし汁 (切干大根、小ねぎ、しょう油、塩)		タンメン、牛乳 (中華麺、鶏もも肉、にんじん、白菜、きくらげ、もやし、オイスターソース、鶏がら、にんにく、塩、片栗粉)		
29	金	にぼし 麦茶	麦茶		カレーライス (米、鶏もも肉、さつま芋、にんじん、玉ねぎ、カレールウ、スキムミルク、油)		茹でブロッコリー (ブロッコリー、塩)		オレンジ	おぼけパン(カスタードクリーム)、牛乳		
30	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶		麻婆豆腐丼 (米、豚ひき肉、木綿豆腐、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、しょう油、みそ、砂糖、中華あじ、片栗粉)		白菜のポン酢和え (白菜、にんじん、ポン酢、砂糖、ごま油)		グレープフルーツ	パンプキンパイ、牛乳 (パイシート、かぼちゃ、砂糖、牛乳、バター)		

7日(木)10月誕生会 22日(金)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。 28日(木)幼児部:魚の食育(あじのさばき方を見学しよう!)

【旬の食材】さけ、かぶ、さつま芋、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、柿…など



|

|

|