

2023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								
2	月	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かぼちゃコロッケ (かぼちゃ、さつまいも、豚ひき肉、玉ねぎ、コンソメ、牛乳、パン粉、油、中濃ソース)	千切りキャベツ、トマト (キャベツ)(トマト)	マカロニサラダ (マカロニ、にんじん、黄パプリカ、マヨネーズ、スキムミルク、酢、砂糖、パセリ粉)	みそ汁 (なす、ひじき、みそ)		スープ春雨、牛乳 (春雨、鶏ささみ、水菜、鶏がら、ごま油、ごま)	
3	火	どうぶつビスケット牛乳	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、しょう油、砂糖、酢)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油)	レタスときのこのポン酢和え (レタス、サニーレタス、しめじ、えのき、ベーコン、ポン酢)	スープ (チンゲン菜、もやし、コンソメ)		チーズパン、牛乳	
4	水	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豆腐とツナの炒め物 (木綿豆腐、ツナ缶、玉ねぎ、めんつゆ、油、かつお節)	みそポテト (じゃが芋、片栗粉、油、みそ、砂糖、みりん)	かぶの浅漬け (かぶ、かぶの葉、にんじん、しょうが、昆布茶、塩)	スープ (カリフラワー、コーン缶、鶏がら)		和風混ぜご飯、牛乳 (米、さつまいも、桜えび、グリーンピース、しょう油、砂糖)	
5	木	ミレービスケット牛乳	麦茶	チキンカツカレー (米、鶏もも肉、小麦粉、卵、パン粉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、カレーパウダー、しょう油、スキムミルク、りんごジャム、油)		シーザーサラダ (レタス、きゅうり、赤パプリカ、マヨネーズ、粉チーズ、酢、オリーブ油)			梨	ココアケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、ココアパウダー、B.P、重曹、粉糖)	
6	金	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの照り焼き (かれい、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	切干大根の洋風煮 (切干大根、にんじん、コンソメ)	柿入り白和え (ほうれん草、柿、絹豆腐、しょう油、砂糖、すりごま)	みそ汁 (かぼちゃ、えのき、みそ)		紅芋あんぱん、牛乳	
7	土	運動会									
9	月	スポーツの日									
10	火	プルーン麦茶	麦茶	クリーミーパスタ (スパゲッティ、豚肩肉、玉ねぎ、エリンギ、じゃが芋、コーン缶、シチュールウ、スキムミルク、牛乳、コンソメ)		温野菜 (ブロッコリー、にんじん)			りんご	青菜とじゃこの混ぜご飯、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、小松菜、玉ねぎ、しょう油、砂糖、鶏がら)	
11	水	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのムニエル (かじき、酒、小麦粉、コンソメ、バター)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、にんじん、しょう油、砂糖、酒)	ビーンズサラダ (ミックスビーンズ、きゅうり、チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (高野豆腐、小ねぎ、みそ)		コーンフレーククッキー、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、油、コーンフレーク、レーズン)	
12	木	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏つくねきのこおろしソース (鶏ひき肉、玉ねぎ、絹豆腐、春雨、しょうが、鶏がら、片栗粉、しめじ、えのき、大根、しょう油、砂糖)	キャベツのソテー (キャベツ、にら、ちくわ、鶏がら、油)	ごぼうのサラダ (ごぼう、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (白菜、水菜、みそ)		大学芋、牛乳 (さつまいも、しょう油、砂糖、みりん、黒ごま、油)	
13	金	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの梅風味焼き (さば、酒、梅干し、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	かぶのグリル (かぶ、かぶの葉、コーン缶、コンソメ)	納豆和え (ほうれん草、えのき、納豆、めんつゆ)	すまし汁 (玉ねぎ、なす、しょう油、塩)		キャラメルブレッド、牛乳	
14	土	せんべい牛乳	麦茶	五目チャーハン (米、豚肩肉、かまぼこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょう油、鶏がら)				スープ (にら、春雨、しめじ、鶏がら)	巨峰	スティックパイ、牛乳 (パイシート、バター、グラニュー糖)	
16	月	クラッカー牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	さけのジャーマンポテト風 (さけ、酒、小麦粉、バター、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんにく、コンソメ)	なすの焼き浸し (なす、ピーマン、オリーブ油、めんつゆ)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、にんじん、みそ)		ちゃんぽん風にゆうめん、牛乳 (そうめん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、きくらげ、にんにく、豆乳、鶏がら、みそ、片栗粉)	
17	火	干し芋牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	油淋鶏 (鶏もも肉、酒、片栗粉、油、ねぎ、しょうが、酢、しょう油、砂糖、ごま油)	レパニラ炒め (鶏レバー、にら、玉ねぎ、しょうが、しょう油、酒、油、片栗粉)	三色ナムル (豆もやし、小松菜、にんじん、鶏がら)	わかめスープ (わかめ、えのき、ごま、鶏がら)		ハムロール、牛乳	
18	水	胚芽スティック牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、しょう油、砂糖、酒、みりん、しょうが)	ひじきの煮物 (ひじき、玉ねぎ、いんげん、大豆、しょう油、砂糖)	里芋のサラダ (里芋、にんじん、みそ、マヨネーズ)	すまし汁 (麩、三つ葉、しょう油、塩)		フルーツヨーグルト、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、砂糖、みかん缶、黄桃缶、バナナ)(カル鉄ウエハース)	
19	木	にぼし麦茶	麦茶	ソース焼きそば (中華めん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、もやし、中濃ソース、ウスターソース、みりん、鶏がら、油、青のり)			ゆかり和え (かぶ、かぶの葉、きゅうり、ゆかりふりかけ)	スープ (水菜、玉ねぎ、コーン缶、鶏がら)	柿	鶏ごぼうごはん、牛乳 (米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、まいたけ、しょう油、砂糖、酒)	
20	金	プルーン野菜ジュース	野菜ジュース	きりん・くま・らいおん組はお弁当の用意をお願いします。							黒糖レーズンブレッド、牛乳
21	土	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	牛丼 (米、牛肩肉、玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、しょう油、砂糖、酒、みりん)		コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、塩)		みそ汁 (白菜、油揚げ、みそ)		バナナマフィン、牛乳 (ホットケーキミックス、バナナ、牛乳、砂糖、スキムミルク、バター)	
23	月	干し芋牛乳	牛乳	ひき肉となすのグラタン (マカロニ、豚ひき肉、なす、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、スキムミルク、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、ホワイトソース缶、牛乳、パン粉、ビザ用チーズ、パセリ粉)				スープ (にんじん、キャベツ、コンソメ)	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	お茶漬け、麦茶 (米、さけフレーク、しょう油、塩、ぶぶあられ、刻みのり)	
24	火	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ししゃもの天ぷら (ししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、酢、青のり、油)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、にんじん、コーン缶、コンソメ)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、なめたけ)	すまし汁 (そうめん、かぶの葉、しょう油、塩)		ポテトサラダパン、牛乳	
25	水	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	和風オムレツ (卵、麩、しらす、小ねぎ、しょう油、砂糖)	がんもの煮物 (がんもどき、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	さつまいもとクリームチーズのサラダ (さつまいも、玉ねぎ、クリームチーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉)	みそ汁 (にら、なめこ、みそ)		ケチャップライス、牛乳 (米、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油)	
26	木	プルーン麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじの塩焼き (あじ、酒、塩)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、玉ねぎ、鶏がら、油)	春雨サラダ (春雨、黄パプリカ、にんじん、酢、しょう油、砂糖、ごま油)	スープ (ブロッコリー、きくらげ、コンソメ)		梨のケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、バター、砂糖、B.P、梨、グラニュー糖)	
27	金	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	牛肉とエリンギのオイスターソース炒め (牛肩肉、エリンギ、玉ねぎ、しょう油、砂糖、酒、オイスターソース、片栗粉)	里芋のパン粉焼き (里芋、コーン缶、コンソメ、パン粉、バター)	大根と水菜のサラダ (大根、水菜、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、酢、砂糖、しょう油、すりごま)	ワントンスープ (ワントンの皮、もやし、鶏がら)		おばけパン(かぼちゃあん)、牛乳	
28	土	ミレービスケット牛乳	麦茶	しょう油ラーメン (中華めん、豚肩肉、なると、ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、しょう油、鶏がら)		ほうれん草のソテー (ほうれん草、コーン缶、鶏がら)			柿	梅昆布おにぎり、牛乳 (米、梅干し、しょう油、砂糖、塩昆布、のり)	
30	月	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	秋さけのタルタルソースかけ (さけ、酒、しょう油、みりん、にんにく、しょうが、片栗粉、油、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、牛乳、塩)	にらと桜えびの炒め物 (にら、もやし、桜えび、鶏がら、油)	さつまいものはちみつ和え (さつまいも、バター、塩、はちみつ)	みそ汁 (ごぼう、まいたけ、みそ)		アメリカンドッグ風カップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、ウインナー、ケチャップ)	
31	火	にぼし麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏肉のポン酢煮 (鶏手羽元、ポン酢、砂糖、酒、みりん、しょうが)	かぶと厚揚げの煮物 (かぶ、かぶの葉、厚揚げ、みそ、しょう油)	たくあんサラダ (キャベツ、水菜、玉ねぎ、たくあん、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (にんじん、ほうれん草、しょう油、塩)		カレーパン、牛乳	