２０２２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 乳児	朝おやつ 幼児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
1	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ラーメン（中華めん、豚肩肉、なると、ねぎ、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、にんじん、コーン缶、鶏がら）		グレープフルーツ	梅昆布おにぎり、牛乳（米、押麦、梅干し、塩昆布、ごま、しょう油、砂糖、のり）
3	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	かれいの照り焼き（かれい、しょう油、酒、砂糖、みりん、しょうが）	マカロニソテー（マカロニ、にんじん、ピーマン、コンソメ、オリーブ油）	蒸しなす（なす、かつお節、しょう油、砂糖）	みそ汁（小松菜、ごぼう、みそ）		カレーうどん、牛乳（うどん、ベーコン、白菜、えのき、油揚げ、カレールウ、めんつゆ、片栗粉）
4	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん（米、押麦）	鶏むね肉のチリトマトソースかけ（鶏むね肉、酒、塩、片栗粉、黄パプリカ、ねぎ、トマト缶、ケチャップ、鶏がら、砂糖、ごま油）	マッシュポテト（じゃが芋、牛乳、コンソメ、パセリ粉）	レタスときのこの和風サラダ（レタス、サニーレタス、しめじ、エリンギ、ポン酢、砂糖）	スープ（水菜、春雨、鶏がら）		セサミブレッド、牛乳
5	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	ちくわとじゃこのチーズ焼き（ちくわ、ちりめんじゃこ、青のり、粉チーズ、酢、砂糖、油）	大豆煮（大豆、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、みりん）	ナムル（きくらげ、切干大根、きゅうり、鶏がら、ごま油）	スープ（ブロッコリー、玉ねぎ、鶏がら）		中華おこわ風、牛乳（米、もち米、豚肩肉、桜えび、ねぎ、にんじん、グリンピース、中華あじ、オイスターソース）
6	木	ミレービスケット 牛乳	麦茶	高菜ご飯（米、高菜漬け）	タレカツ、千切りキャベツ（豚ヒレ肉、小麦粉、卵、パン粉、油、しょう油、砂糖、みりん、酒）（キャベツ）	かぶのグリル（かぶ、かぶの葉、コーン缶、コンソメ）	紫芋のサラダ（紫芋、さつま芋、玉ねぎ、チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油）	みそ汁（えのき、ピーマン、にんじん、みそ、めんつゆ）	梨	抹茶とあずきのパウンドケーキ、牛乳（小麦粉、卵、バター、砂糖、B.P、抹茶粉、ゆであずき、栗の甘露煮）
7	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	さばのみそ煮（さば、みそ、しょう油、みりん、酒、しょうが）	レバーのオイスター炒め（鶏レバー、にら、もやし、にんじん、しょうが、酒、オイスターソース、しょう油、砂糖、油、片栗粉）	柿入り白和え（ほうれん草、柿、絹ごし豆腐、しょう油、砂糖、すりごま）	すまし汁（白菜、とろろ昆布、しょう油、塩）		キャラメルブレッド、牛乳
8	土	せんべい 牛乳	麦茶	五目あんかけごはん（米、豚肩肉、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、しょう油、砂糖、中華あじ、片栗粉）			ゆかり和え（キャベツ、ゆかりふりかけ）		りんご	シュガーラスク、牛乳（わらベロール、バター、グラニュー糖）
10	月	スポーツの日								
11	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん（米、押麦）	牛肉とエリンギの中華炒め（牛肩肉、厚揚げ、エリンギ、玉ねぎ、黄パプリカ、にんにく、しょうが、しょう油、砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、片栗粉）	大学芋風（さつま芋、しょう油、砂糖、みりん、黒ごま）	わかめの酢の物（わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩）	かきたま汁（卵、もやし、小ねぎ、しょうが、しょう油、塩、片栗粉）		杏仁豆腐風、ウエハース、麦茶（牛乳、砂糖、ゼラチン、バニラエッセンス、みかん缶、黄桃缶）（カル鉄ウエハース）
12	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	かつおの梅風味焼き（かつお、梅干し、しょう油、みりん、砂糖、酒、しょうが）	ひじきの煮物（ひじき、大豆、にんじん、しょう油、砂糖）	水菜のサラダ（水菜、玉ねぎ、マヨネーズ、スキムミルク、めんつゆ、すりごま、ごま）	みそ汁（ほうれん草、切干大根、みそ）		スコーン、牛乳（小麦粉、牛乳、バター、砂糖、塩、B.P、いちごジャム、りんごジャム、クリームチーズ）
13	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ロールパン	かぼちゃコロッケ風グラタン（牛、豚合いびき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ、パン粉、パセリ粉）			スープ（レタス、カリフラワー、鶏がら）	柿	青菜とじゃこの混ぜごはん、牛乳（米、ちりめんじゃこ、小松菜、赤パプリカ、しょう油、鶏がら、油）
14	金	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	ちゃんちゃん焼き（サーモン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、みそ、酒、砂糖、みりん、油、しょうが）	大根ステーキ（大根、小ねぎ、しょう油、砂糖、みりん、バター）	白菜サラダ（白菜、りんご、レモン汁、砂糖、塩、油）	すまし汁（絹ごし豆腐、なめこ、しょう油、塩）		紅芋あんぱん、牛乳
15	土	運動会								
17	月	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん（米、押麦）	車麩のそぼろ煮（車麩、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しょう油、砂糖、みりん）	にらと桜えびの炒め物（にら、切干大根、ねぎ、桜えび、鶏がら、油）	里芋のマヨ和え（里芋、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク、塩）	すまし汁（そうめん、三つ葉、しょう油、塩）		ココアバナナマフィン、牛乳（ホットケーキミックス、ココアパウダー、スキムミルク、牛乳、砂糖、バター、バナナ）
18	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	はんぺんのチーズ焼き（はんぺん、しょう油、みりん、ピザ用チーズ、刻みのり）	なすのソテー（なす、にんじん、えのき、しょう油、バター）	トマトサラダ（トマト、レタス、水菜、酢、砂糖、しょう油、オリーブ油）	豆乳みそスープ（白菜、油揚げ、豆乳、みそ、鶏がら）		照り焼きチキンパン、牛乳
19	水	干し芋 牛乳	麦茶	焼きうどん（うどん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょう油、鶏がら、ウスターソース、油、かつお節）				わかめスープ（わかめ、なると、もやし、ごま、鶏がら）	巨峰	ひじきごはん、牛乳（米、ひじき、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖）
20	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	さばの塩焼き（さば、酒、塩）	ほうれん草のカレーマヨ炒め（ほうれん草、玉ねぎ、コーン缶、しょう油、マヨネーズ、カレー粉）	かぶの浅漬け（かぶ、にんじん、昆布茶、塩、しょうが）	みそ汁（しめじ、かぶの葉、みそ）		ロッククッキー、牛乳（ホットケーキミックス、牛乳、油、コーンフレーク、押麦、レーズン）
21	金	せんべい 野菜ジュース	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						ミルクブレッド、牛乳
22	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	たらこスパゲッティ（スパゲッティ、たらこ、ほうれん草、なす、玉ねぎ、にんにく、鶏がら、オリーブ油）			カリフラワーのマリネ（カリフラワー、みかん缶、酢、砂糖、塩、油）	スープ（じゃが芋、にんじん、コンソメ）		わかめおにぎり、牛乳（米、わかめふりかけ、ごま、のり）
24	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	ポークソテーオニオンソース（豚ロース肉、片栗粉、玉ねぎ、しょうが、しょう油、砂糖、みりん、酒）	里芋のパン粉焼き（里芋、コーン缶、パン粉、バター、コンソメ、パセリ粉）	春雨サラダ（春雨、にんじん、黄パプリカ、マヨネーズ、スキムミルク）	みそ汁（キャベツ、もやし、みそ）		天むす風混ぜごはん、牛乳（米、桜えび、にんじん、小ねぎ、揚げ玉、青のり、めんつゆ、油）
25	火	クラッカー 麦茶	麦茶	クリームシチュー（米、鶏もも肉、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、白菜、シチュールウ、スキムミルク、牛乳、コンソメ）			温野菜（ほうれん草）		オレンジ	ベーコンチーズパン、牛乳
26	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	納豆オムレツ（卵、納豆、小ねぎ、ちりめんじゃこ、めんつゆ）	きんぴらごぼう（ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、みりん、油）	キャベツの塩昆布和え（キャベツ、きゅうり、塩昆布）	ワンタンスープ（ワンタンの皮、玉ねぎ、コーン缶、鶏がら）		りんごのケーキ、牛乳（小麦粉、卵、砂糖、B.P、ヨーグルト、油、りんご、粉糖）
27	木	ウエハース 牛乳	麦茶	ごはん（米、押麦）	あじのごま蒲焼き（あじ、酒、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん、ごま）	チンゲン菜の炒め物（チンゲン菜、玉ねぎ、鶏がら、バター）	大根サラダ（大根、水菜、にんじん、酢、砂糖、しょう油、ごま油）	みそ汁（高野豆腐、ひじき、みそ）		サンマーメン、牛乳（中華めん、豚肩肉、白菜、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく、しょうが、しょう油、鶏がら、片栗粉）
28	金	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん（米、押麦）	スパイシーグリルチキン（鶏もも肉、酒、にんにく、片栗粉、油、ケチャップ、しょう油、ウスターソース、砂糖、カレー粉）	かぶのコンソメ煮（かぶ、かぶの葉、にんじん、コンソメ）	ビーンズサラダ（ミックスビーンズ缶、きゅうり、酢、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉）	スープ（ブロッコリー、カリフラワー、鶏がら）		おばけパン（かぼちゃあん）、牛乳
29	土	どうぶつビスケット 麦茶	麦茶	ミルク麻婆丼（米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、もやし、みそ、しょう油、砂糖、中華あじ、オイスターソース、牛乳、片栗粉）				スープ（にんじん、サニーレタス、コンソメ）	ぶどうゼリー（ぶどうジュース、砂糖、寒天粉）	アメリカンドッグ風、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	月	クラッカー 牛乳	麦茶	秋さけの炊き込みご飯（米、さけ、酒、さつま芋、昆布茶、塩、みりん）		小松菜のカラフルソテー（小松菜、大根、赤・黄パプリカ、鶏がら、油）	鶏団子スープ（鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、春雨、にんじん、えのき、しょう油、鶏がら、しょうが）		柿	黒蜜マカロニきな粉、牛乳（マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、黒蜜）