

# 10月幼児食献立表

みのり乳児保育園

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
1 火	ちゃんぽんうどん 焼き南瓜 キャベツのごま酢和え くだもの	うどん・豚ばら肉・玉葱・白菜・もやし・にら 醤油・ごま油・中華だし 南瓜・塩・パセリ粉・ガーリックパウダー キャベツ・胡瓜・人参・酢・砂糖・塩・ごま	干しぶどう・牛乳 鮭しそおにぎり・牛乳 米・鮭・しそ・ごま
2 水	ごはん 鶏と里芋の甘辛煮 もみのり和え 豆腐の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・里芋・生姜・醤油・酒・砂糖・みりん キャベツ・小松菜・人参・もみのり・醤油 絹ごし豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	ルヴァン・牛乳 たこ焼き風じゃが丸くん・牛乳 じゃが芋・塩・片栗粉・白玉粉・ケチャップ・醤油・砂糖 みりん・ウスター・オイスター・青のり・かつお節
3 木	ごはん 豚ごぼうのしぐれ煮 ツナサラダ 大根の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・ごぼう・生姜・醤油・砂糖・酒・ごま ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー・マヨネーズ・塩 大根・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 メロンパンスコーン・牛乳 ホットケーキ粉・豆乳バター・豆乳 バニラエッセンス・グラニュー糖
4 金	ごはん さばの香り焼き 人参きんぴら キャベツの味噌汁 くだもの	米 さば・醤油・酒・砂糖・みりん・にんにく・生姜・ごま 人参・えのき・ごま油・醤油・砂糖・ごま キャベツ・油揚げ・玉葱・わかめ・葉ねぎ・味噌	野菜ハイハイ・牛乳 ふかし芋・牛乳 さつま芋
5 土	五目チャーハン 中華スープ くだもの	米・豚ばら肉・人参・キャベツ・葉ねぎ・コーン缶・にんにく ごま油・醤油・中華だし・塩 絹ごし豆腐・人参・玉葱・もやし・葱・中華だし・醤油	おやつ・牛乳 ぶどうゼリー・牛乳
7 月	ごはん 牛肉の大和煮 切干大根のパリパリ炒め きのこ汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・玉葱・生姜・醤油・酒・砂糖 切干大根・ベーコン・にら・薄口醤油・酒・ごま油 しめじ・エリンギ・えのき・玉葱・葉ねぎ・味噌	とろべー・牛乳 花しゅうまい・牛乳 豚挽肉・玉葱・キャベツ・コーン缶・生姜 醤油・酒・砂糖・塩・片栗粉・ごま油
8 火	ごはん かれのい梅味噌焼き もやしの中華和え ねぎごまスープ くだもの	米 かれい・味噌・梅干し・みりん・砂糖 もやし・人参・胡瓜・ごま油・醤油・酢・砂糖 キャベツ・玉葱・春雨・豚ひき肉・葉ねぎ・生姜・ごま・中華だし・醤油・酒	ルヴァン・牛乳 抹茶サブレ・牛乳 小麦粉・豆乳バター・砂糖・抹茶
9 水	ぶどうパン ポークチャップ スイートポテトサラダ 人参スープ くだもの	ぶどうパン 豚肩ロース肉・小麦粉・ケチャップ・ウスター・砂糖・みりん さつま芋・人参・胡瓜・コーン缶・マヨネーズ・塩 人参・絹ごし豆腐・えのき・わかめ・コンソメ・塩・豆乳バター	ハイハイ・牛乳 ツナマヨ焼きおにぎり・牛乳 米・ツナ・かつお節・ごま・マヨネーズ・醤油
10 木	ごはん 鶏のごま焼き 春雨サラダ 玉葱の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・ごま・黒ごま・醤油・みりん 春雨・人参・胡瓜・酢・醤油・砂糖・ごま油・ごま 玉葱・えのき・油揚げ・わかめ・葉ねぎ・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 りんごレーズンケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・りんご・干しぶどう・砂糖 豆乳・豆乳バター
11 金	ごはん 豚の生姜焼き 蓮根のきんぴら もやしの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・玉葱・生姜・醤油・酒・みりん・油・片栗粉 蓮根・人参・醤油・酒・みりん・ごま・ごま油 もやし・人参・玉葱・わかめ・葉ねぎ・味噌	干しぶどう・牛乳 南瓜もち・牛乳 南瓜・白玉粉・油・醤油・砂糖・みりん もみのり
12 土	チキンライス コンソメスープ くだもの	米・鶏もも肉・人参・玉葱・ピーマン・コーン缶・油 ケチャップ・ウスター・塩 人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草・えのき・コンソメ 塩・豆乳バター	おやつ・牛乳 栗パン・牛乳
14 月	 <b>スポーツの日</b>		
15 火	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 小松菜とベーコンのマヨ和え わかめの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・刻み昆布・生姜・醤油・酒・ごま油・砂糖 小松菜・人参・もやし・ベーコン・醤油・マヨネーズ・ごま わかめ・玉葱・キャベツ・葉ねぎ・味噌	野菜ハイハイ・牛乳 さつま芋のチヂミ・牛乳 小麦粉・片栗粉・さつま芋・葉ねぎ コーン缶・塩・ごま油・醤油・酢・砂糖

☆献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 ☆マヨネーズ、パン類、麺類、加工肉、ルウ(カレー、ハヤシ)は全て卵乳不使用のものを使用しています。  
 ☆今月は旬の食材としてさつま芋、里芋、チンゲン菜、きのこ、りんご、梨、柿などを取り入れています。  
 ☆調味料の中の「酒」は料理酒(アルコール度12%)を使用しています。

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
16 水	秋野菜カレー 金時豆煮 コーンサラダ くだもの	米・鶏もも肉・南瓜・さつま芋・人参・玉葱 カレールウ・豆乳バター 金時豆・醤油・砂糖 人参・キャベツ・胡瓜・コーン缶・ツナ・醤油・砂糖・酢	黒ごまビスケット・牛乳 麩のきな粉ラスク・牛乳 汁麩・グラニュー糖・豆乳バター・油・きな粉
17 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 レタススープ くだもの	米 鮭・人参・キャベツ・しめじ・豆乳バター・味噌・みりん・砂糖 里芋・醤油・酒・砂糖 レタス・人参・玉葱・ベーコン・コンソメ・醤油・塩・豆乳	とろべー・牛乳 ツナトマトパンネ・牛乳 パンネ・ツナ・トマト・玉葱・にんにく コンソメ・オリーブ油・バジル粉・塩
18 金	ごはん 鶏の香草焼き ひじきの煮物 えのきの味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・塩・酒・パン粉・カレー粉・パセリ粉・オリーブ油 ひじき・人参・油揚げ・醤油・砂糖・ごま油・ごま・かつお節 えのき・玉葱・キャベツ・葉ねぎ・絹ごし豆腐・味噌	ハイハイ・牛乳 鬼まんじゅう・牛乳 さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖・塩
19 土	 <b>なかよし運動会</b>		
21 月	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め 南瓜サラダ お麩の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・なす・人参・玉葱・キャベツ・にんにく・醤油・酒・オイスター・ごま油 南瓜・人参・胡瓜・コーン缶・マヨネーズ・塩 汁麩・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	干しぶどう・牛乳 フルーツポンチ・牛乳 バナナ・もも缶・砂糖
22 火	味噌ラーメン 和風ポテト おかか和え くだもの	中華めん・豚ばら肉・人参・玉葱・白菜・葉ねぎ 味噌・中華だし じゃが芋・あおのり・ゆかり・ごま・塩 人参・胡瓜・キャベツ・醤油・かつお節	ルヴァン・牛乳 たぬきむすび・牛乳 米・天かす・醤油・みりん・砂糖・葉ねぎ もみのり・ごま
23 水	ごはん 鮭の味噌バターソーテー チンゲン菜のチヨレギサラダ すまし汁 くだもの	米 鮭・葉ねぎ・味噌・醤油・酒・みりん・砂糖・豆乳バター チンゲン菜・人参・竹輪・もみのり・醤油・ごま・ごま油 玉葱・えのき・わかめ・絹ごし豆腐・葉ねぎ・薄口醤油	野菜ハイハイ・牛乳 柿マフィン・牛乳 柿・ホットケーキ粉・砂糖・豆乳 豆乳バター
24 木	 <b>お弁当の日</b>		
25 金	ごはん 回鍋肉 さつま芋のチーズ焼き 野菜スープ くだもの	米 豚ばら肉・キャベツ・ピーマン・ごま油・味噌・オイスター 醤油・酒・砂糖・片栗粉 さつま芋・豆乳チーズ・あおのり 人参・玉葱・キャベツ・えのき・薄口醤油・中華だし	とろべー・牛乳 アップルスイートポテト・牛乳 さつま芋・りんご・砂糖・豆乳バター
26 土	ごはん 牛しぐれごはん 具だくさん汁 くだもの	米・牛もも肉・生姜・醤油・砂糖・油・もみのり 人参・玉葱・じゃが芋・絹ごし豆腐・葉ねぎ・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 ミニピザ・牛乳 ぎょうざの皮・ピーマン・コーン缶・ケチャップ にんにく・バジル粉・豆乳チーズ
28 月	ごはん 鶏の梅マヨ焼き 三色和え さつま芋の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・梅干し・マヨネーズ・醤油・砂糖・みりん・かつお節 人参・胡瓜・もやし・醤油・砂糖・ごま さつま芋・人参・玉葱・キャベツ・味噌	おやつ・牛乳 オレンジゼリー・牛乳
29 火	誕生会 豚ときのこの混ぜごはん かれのい照り焼き チンゲン菜のツナ和え 里芋の味噌汁 くだもの	米・豚ばら肉・しめじ・えのき・人参・醤油・みりん・油 かれい・醤油・みりん チンゲン菜・人参・キャベツ・ツナ・醤油 里芋・玉葱・えのき・わかめ・葉ねぎ・味噌	ハイハイ・牛乳 りんごと人参のホットケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・人参・りんご・砂糖 豆乳・豆乳バター
30 水	黒糖パン ハンバーグ マカロニサラダ 南瓜ミルクスープ くだもの	黒糖パン 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・ウスター・ケチャップ・砂糖 マカロニ・ハム・人参・胡瓜・キャベツ・マヨネーズ・醤油 南瓜・人参・玉葱・コーン缶・コンソメ・醤油・塩・豆乳・豆乳バター	とろべー・牛乳 五平もち・牛乳 米・もち米・味噌・砂糖・みりん・酒
31 木	ごはん 豚肉の鉄火煮 キャベツとじゃこの酢和え 春雨スープ くだもの	米 豚ばら肉・ごぼう・にら・味噌・醤油・砂糖・油 キャベツ・人参・しらす・酢・醤油・砂糖 春雨・人参・玉葱・わかめ・コーン缶・中華だし・塩・ごま	黒ごまビスケット・牛乳 ハロウィン南瓜パイ・牛乳 ぎょうざの皮・南瓜・干しぶどう・砂糖 片栗粉・オリーブ油・ガーリックパウダー