

献立表 10 がつ

乳児(あひる・あかぐり)、幼児(もも・き・あおぐり)
 朝晩が涼しくなり、吹く風や虫の声からも秋を感じられるようになります。
 実物秋・食欲の秋・スポーツの秋...色々は規制はありますが秋を楽しみましょう。
 お家でたくさん体を動かして、お腹を膨らませ、秋の味覚を取り入れた食事を親子で楽しんで下さい。

※10月1日は「中秋の名月」です。

	㊦ 12・26	㊧ 13・27	㊨ 14・28	㊩ 15・29	㊪ 16・30	㊫ 17・31
献立	ミートボール ポテトサラダ コーンスープ	秋の味覚金鍋 くだもの	さばの竜田あげ おからの炒り煮 みそ汁	ホークカレー かぼとちんごの サラダ	鶏の梅味噌焼 蒸し野菜 きのこ汁	マーボー豆腐 13どりナムル
材料	パン 乳幼 合挽きミンチ 30 45 おから 10 15 玉ねぎ 10 15 パン粉 4 6 (ケチャ、砂糖) じゃがいも 30 45 人参 4 5 きゅうり 5 7 りんご 6 8 (マヨネーズ、塩) 玉ねぎ 15 20 クリーム 20 30 牛乳 30 40 片栗粉 1 2 (コンソメ、塩、油)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 18 25 人参 18 25 れんこん 10 15 さつまいも 20 30 しめじ 4 6 まいたけ 4 6 えのき 4 6 水菜 15 20 マロニー 7 10 (酒、みりん、砂糖) 旬のくだもの	ごはん 乳幼 さば 40 60 生姜 0.2 0.3 小麦粉 5 7 片栗粉 5 7 油 (酒、しょうゆ) おから 18 25 人参 5 7 油あげ 3 4 ごぼう 3 5 ねぎ 1 2 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) 玉ねぎ 15 20 人参 5 7 大根 15 20 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 豚肉 20 30 じゃがいも 40 60 玉ねぎ 30 40 人参 10 15 バター 3 4.5 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.3 ヨーグルト 2 1 チーズ 1 0.7 スキムミルク 1 0.7 (ケチャ、黒砂糖、塩) かぼ 30 40 かぼの葉 7 10 りんご 3 5 セロリ 2 3 レーズン 2 3 (酢、砂糖、塩、油)	ごはん 乳幼 鶏肉 48 70 酒、しょうゆ、梅し 味噌 さつまいも 25 35 ブロッコリー 18 25 れんこん 10 15 人参 15 20 (塩) えのき 4 6 まいたけ 4 6 しめじ 7 10 かつお 1 2 片栗粉 1 2 片栗粉 1 2 玉ねぎ 0.7 1 しょうゆ、みりん、しょうゆ	ごはん 乳幼 豚ミンチ 30 40 豆腐 45 70 ねぎ 1 2 片栗粉 3 5 (赤味噌、鶏がらスープ、しょうゆ、ごま油) たまご 15 20 人参 3 4 水菜 15 20 わかめ 0.3 0.4 (しょうゆ、ごま油)
おやつ	焼おにぎり、煮物、お茶 (米、昆布、塩、しょうゆ、みりん、菜油、ベビー油)	ねぎ焼、牛乳 (小麦粉、塩、ねぎ、天かす、木酢び、青のり、おから粉、お好みソース)	スイートポテト、牛乳 (さつまいも、バター、卵黄、砂糖、牛乳)	⑩月見だんご、お茶 (白玉粉、上新粉、砂糖、小豆、塩) ⑪月見だんご、お茶 (白玉粉、上新粉、砂糖、小豆、塩、玉ねぎ、ねぎ、りんご、しょうゆ、みりん、しょうゆ)	ちんご、お茶 (小麦粉、油、きり砂糖、黒砂糖)	おせんべい、お茶

	㊬ 5・19	㊭ 6・20	㊮ 7・21	㊯ 8・22	㊰ 9・23	㊱ 10・24
献立	煮豚 マカロニサラダ みそ汁	千草焼 五目きんぴら すまし汁	鮭のいそべ焼 ちんご菜の 豚汁	クリームシチュー ブロッコリーと パプリカのマリネ くだもの	牛肉とごぼうの 火のめ煮 高野豆腐の含め煮 すまし汁	鶏南蛮うどん 小松菜の おから和え
材料	ごはん 乳幼 豚肉 40 60 (酒、しょうゆ、砂糖) マカロニ 10 15 人参 3 4 きゅうり 3 5 コーン 2 3 シーチキン 4 5 (マヨネーズ、塩) じゃがいも 20 30 玉ねぎ 15 20 人参 3 5 たまご 8 10 (味噌)	ごはん 乳幼 鶏ミンチ 20 30 卵 20 30 玉ねぎ 15 20 人参 7 10 ひじき 0.3 0.5 ほうれん草 6 8 水煮大豆 7 10 (酒、しょうゆ、みりん、塩) ごぼう 15 20 れんこん 10 15 人参 4 5 三徳豆 2 3 ゴマ 0.7 1 (酒、しょうゆ、みりん、砂糖) しょうゆ、わかめ、しょうゆ	ごはん 乳幼 鮭 35 50 香のり (酒、しょうゆ、油) ちんご菜 30 45 人参 4 5 花かつお (しょうゆ) 豚肉 10 15 大根 20 30 人参 4 5 ごぼう 4 5 ちんごにゃく 3 4 油あげ 0.7 1 ねぎ (味噌)	パン 乳幼 鶏肉 25 35 かぼち 35 50 玉ねぎ 25 35 人参 15 20 バター 3 4.5 小麦粉 5 6.8 牛乳 25 35 スキムミルク 1 2 チーズ 1 0.5 (塩) ブロッコリー 25 35 赤パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 (酢、砂糖、塩、油) りんご、梨、など	ごはん 乳幼 牛肉 25 35 ごぼう 20 30 ネギにゃく 8 10 人参 10 15 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) 高野豆腐 6 8 人参 15 20 絹さや 3 4 しめじ 6 8 (酒、みりん、しょうゆ) えのき 5 7 れんこん 7 10 ちんご菜 7 10 花ご 0.7 1 (酒、みりん、塩、しょうゆ)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 鶏肉 25 35 長ねぎ 4 5 まいたけ 8 10 人参 8 10 (昆布、わかめ、しょうゆ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ) 小松菜 30 45 人参 3 4 花かつお (しょうゆ)
おやつ	秋のフルーツサンド、牛乳 (食パン、生クリーム、旬の果物、砂糖、りんご、梨)	さつまいもチップス、牛乳 (さつまいも)	おしろこ、お茶 (白玉粉、砂糖、塩、片栗粉、小豆)	さつまいもごはんのおにぎり、お茶 里芋ごはんのおにぎり、お茶 (米、さつまいも、野菜、塩、昆布)	クレープ、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、牛乳、生クリーム、シロップ、バナナ、くだもの)	ビスケット、お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。 2020.9.25 山1内保育園