

# 献立表 10 がつ

2019.9.27  
山ノ内保育園

乳児(あひる・あかくみ)、幼児(ももき・あおぐみ)

暑さも、日に日に和らぎ"過ごしやすくなりましたね。秋は、スポーツの秋、食欲の秋といわれるように外で体を動かすやすく、食べ物がおいしく食べられる季節です。爽々の秋に感謝し、たくさん食べて元気に遊んで欲しいです。

	月 14・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
献立	マーボ豆腐 海そうサラダ	秋の収穫鍋 くだもの	2・16日 さばの竜田揚げ 30日 さんまの塩焼き 七切り大根の サラダ みそ汁	コーンクリーム シチュー ごぼうサラダ	厚あじDE チャンプル 小松菜のおかか和え すまし汁	野菜 いため みそ汁
材料	ごはん 乳幼 豚ミンチ 30 40 豆腐 45 70 ねぎ 1 2 土生姜 0.2 0.3 にんにく 0.2 0.3 片栗粉 3 5 (赤味噌、しょうゆ、 鶏がらスープ、ゴマ油) 海そう 1 2 ごぼう 6 10 人参 5 7 (酢、砂糖、塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 20 30 人参 20 30 里芋 15 20 さつまいも 22 35 しめじ 4 6 まいたけ 4 6 えのき 4 6 ほうれん草 5 7 マロニー 6 10 (しょうゆ、酒、塩、 おしん、砂糖) 柿、梨 など	2・16日 さば 40 60 土生姜 0.2 0.3 小麦粉 5 7 片栗粉 5 7 油 (しょうゆ、酒) 30日 さんま 40 60 (塩) 七切り大根 4 5 人参 4 6 ごぼう 5 7 (酢、砂糖、塩) かぼちゃ 30 40 玉ねぎ 15 20 (味噌)	パン 乳幼 ベーコン 30 40 コーン(クリーム) 10 15 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 5 6.8 牛乳 25 35 チーズ 1 1.5 スキムミルク 1 2 (塩) ごぼう 15 20 人参 3 4 ひじき 0.7 1 豆苗 3パック (マヨネーズ、塩)	ごはん 乳幼 豚肉 35 50 厚あじ 18 25 玉ねぎ 15 20 しめじ 5 7 人参 6 10 ニラ 1 2 もやし 6 10 土生姜 1 (塩、しょうゆ) 小松菜 35 45 人参 3 5 花かつお (しょうゆ) ふわかめ 0.7 1 (しょうゆ、酒、おしん、塩)	ごはん 乳幼 シーチキン 17 25 キャベツ 25 40 玉ねぎ 6 10 人参 5 7 もやし 5 7 ピーマン 3 5 (しょうゆ、鶏がらスープ、 塩、油) さつまいも 30 40 しめじ 6 10 ねぎ 0.7 1 (味噌)
おやつ	まんまるおはぎ、お茶 (米、もち米、あんこ、 きな粉 or 青のり、 砂糖、塩)	ミートソーススパゲッティ、 お茶 (スパゲッティ、豚ミンチ、玉ねぎ、 塩、トマト水煮缶、砂糖、 ケチャップ)	アップルパイ、牛乳 (パイシート、りんご、 フルーシロップ、 砂糖)	秋の味覚おにぎり、 お茶 (米、昆布、塩、かつおしょうゆ、 鶏肉、にんにく、人参、 しめじ、さつまいも など)	抹茶ういろう、牛乳 (小麦粉、片栗粉、 砂糖、抹茶)	おせんべい など お茶
献立	牛肉とごぼうの 炒め煮 白菜とほうれん草の いそべ和え すまし汁	ポークカレー フルーツサラダ	かぼちゃコロック 根菜サラダ みそ汁	魚とときのこの オイル焼き ホトトギス風スープ くだもの	里芋のそぼろ あんかけ ちんげん菜と油あげの ゴマ和え みそ汁	ハヤシシチュー パプリカのマリネ
材料	ごはん 乳幼 牛肉 15 40 ごぼう 22 35 糸こんにゃく 8 10 人参 10 15 (しょうゆ、酒、おしん、砂糖) 白菜 15 20 ほうれん草 18 25 焼のり (しょうゆ) しめじ 8 10 里芋 20 30 かつお 1 2 (しょうゆ、酒、おしん、塩)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 じゃがいも 40 60 玉ねぎ 30 45 人参 15 20 バター 3 4.5 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.35 ヨーグルト 3 4 スキムミルク 0.7 1 チーズ 1 2 (黒砂糖、ケチャップ、 塩) ごぼう 7 10 バナナ 7 10 りんご 18 25 柿 10 15 レーズン 0.7 1 (酢、砂糖、塩)	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 30 40 かぼちゃ 40 60 玉ねぎ 15 20 小麦粉 4 6 パン粉 10 15 油 (砂糖、しょうゆ、おしん、塩) ごぼう 15 20 レンコン 15 20 人参 6 10 コーン 2 3 (マヨネーズ、塩) かぼ 18 25 人参 6 10 かぶの葉 3 5 (味噌)	ごはん 乳幼 魚 35 50 玉ねぎ 15 20 しめじ 5 7 えのき 5 7 レモン 5 7 塩 キャベツ 30 40 (しょうゆ) じゃがいも 20 30 人参 5 7 玉ねぎ 15 20 ブロッコリー 3 5 (コンソメ、塩) 梨、ぶどう など	ごはん 乳幼 鶏ミンチ 35 50 里芋 15 20 人参 6 10 まいたけ 6 10 三度豆 6 10 土生姜 0.4 0.5 片栗粉 4 5 (しょうゆ、酒、おしん、 砂糖、塩) ちんげん菜 25 35 油あげ 3 5 ゴマ 0.7 1 (しょうゆ) 大根 18 25 人参 5 7 玉ねぎ 6 10 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 玉ねぎ 15 20 マッシュルーム 3 5 三度豆 3 5 バター 3 4 小麦粉 4 6 (ケチャップ、マスタード、 塩) ごぼう 10 15 赤パプリカ 6 10 黄パプリカ 6 10 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)
おやつ	焼き芋、牛乳 (さつまいも)	ねぎ焼、お茶 (小麦粉、塩、ねぎ、 天かす、桜えび、青のり、 お好みソース、かつお粉)	ホットケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、砂糖、バター、牛乳、 スキムミルク、メープルシロップ、 くだもの など)	食パンでメロンパン、牛乳 (食パン、バター、 小麦粉、きび砂糖)	さつまいもとりんごの チップス、牛乳 (さつまいも、りんご、油)	ビスケット など 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。