


**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
2 月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 南瓜の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・醤油・みりん ひじき・人参・竹輪・ごま・醤油・砂糖・ごま油・かつお節 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳  塩焼きそば・牛乳 中華麺・豚ばら肉・キャベツ・人参・もやし ごま油・中華だし・塩・にんにく
3 火	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋の中華和え もやしの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・玉葱・生姜・醤油・みりん・酒・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・ハム・砂糖・酢・醤油・ごま油 もやし・人参・玉葱・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳  ふかし芋・牛乳 さつま芋
4 水	黒糖パン 鮭のサクサク焼き 南瓜サラダ コンソメスープ くだもの	黒糖パン 鮭・塩・パン粉・パセリ粉・ウスター・ケチャップ 南瓜・胡瓜・人参・コーン缶・マヨネーズ・塩 玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草・えのき・コンソメ・塩	黒ごまビスケット・牛乳  焼きおにぎり・牛乳 米・醤油・みりん・砂糖・ごま油・ごま
5 木	ごはん 牛肉とごぼうの味噌炒め 人参きんぴら じゃが芋とのりの中華スープ くだもの	米 牛ばら肉・ごぼう・白滝・油・生姜・味噌・酒・みりん・砂糖 人参・えのき・砂糖・醤油・ごま・ごま油 じゃが芋・人参・白菜・春雨・葱・もみのり・中華だし・醤油	野菜ハイハイン・牛乳  抹茶クッキー・牛乳 小麦粉・砂糖・オーブン油・抹茶
6 金	ごはん 鶏塩回鍋肉 さつま芋の甘煮 なめこ汁 くだもの	米 鶏もも肉・キャベツ・玉葱・葱・にんにく・塩・中華だし・酒 さつま芋・砂糖・醤油 なめこ・玉葱・キャベツ・わかめ・葱・味噌	とろべー・牛乳  あんまん・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・油・こしあん
7 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・葱・コーン缶・醤油・中華だし・塩・にんにく 白菜・人参・玉葱・もやし・葱・中華だし・醤油	おやつ・牛乳  いちごロール・牛乳
9 月	 <b>スポーツの日</b>		
10 火	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・玉葱・なす・にんにく・醤油・酒・ごま油・オイスター 切干大根・人参・醤油・砂糖・かつお節 キャベツ・えのき・玉葱・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳  おさつドーナツ・牛乳 さつま芋・砂糖・ホットケーキ粉・油
11 水	ちゃんぽんうどん じゃが芋のおかか煮 プロッコリーのソテー <sup>1</sup> くだもの	うどん・豚ばら肉・玉葱・キャベツ・もやし・にら・醤油・中華だし じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 プロッコリー・ベーコン・人参・コーン缶・醤油・コンソメ	干しうどん・牛乳  たぬきむすび・牛乳 米・天かす・醤油・みりん・砂糖・葱 もみのり・ごま
12 木	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜のナムル わかめの味噌汁 くだもの	米 鯖・生姜・砂糖・味噌・みりん チンゲン菜・人参・胡瓜・醤油・中華だし・にんにく・ごま油 わかめ・玉葱・白菜・えのき・葱・味噌	ハイハイン・牛乳  キャベツの花しゅうまい・牛乳 豚挽肉・玉葱・キャベツ・生姜・砂糖・酒 醤油・塩・片栗粉・ごま油・しゅうまい皮
13 金	ごはん 鶏の梅しそ焼き ツナサラダ しめじの味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・梅干し・大葉・醤油 キャベツ・人参・コーン缶・プロッコリー・ツナ・マヨネーズ・醤油 しめじ・玉葱・葱・人参・白菜・味噌	黒ごまビスケット・牛乳  ガーリックポテト・牛乳 じゃが芋・油・ガーリックパウダー 青のり・塩
14 土	 <b>なかよし運動会</b>		
16 月	ぶどうパン ポークチャップ 人参ごまサラダ えのきスープ くだもの	ぶどうパン 豚ロース肉・小麦粉・ケチャップ・ウスター・砂糖・みりん 人参・胡瓜・プロッコリー・ツナ・ごま・酢・醤油・砂糖 えのき・キャベツ・人参・玉葱・中華だし・塩	野菜ハイハイン・牛乳  五平もち・牛乳 米・もち米・味噌・砂糖・みりん・酒

★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。

★プリン、マヨネーズ、パン類、麺類、加工肉、バター、チーズ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、チングン菜、きのこ、りんご、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
17 火	秋野菜カレー キャベツサラダ 焼き南瓜 くだもの	米・牛挽肉・さつま芋・玉葱・人参・ズッキーニ・しめじ・カレールウ・油 キャベツ・胡瓜・人参・コーン缶・醤油・酢・砂糖 南瓜・塩・パセリ粉・ガーリックパウダー	干しうどん・牛乳  フルーツポンチ・牛乳 りんご・バナナ・桃缶・砂糖
18 水	誕生会 さつま芋ごはん 鶏のねぎ塩焼き チンゲン菜のナムル きのこ汁 くだもの	米・さつま芋・塩・黒ごま 鶏もも肉・塩・醤油・みりん・酒・葱 チンゲン菜・もやし・人参・コーン缶・ごま油・ごま・醤油・砂糖 しめじ・エリンギ・えのき・葱・白菜・玉葱・味噌	ハイハイン・牛乳  柿マフィン・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・油・柿
19 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 春雨スープ くだもの	米 鮭・キャベツ・人参・しめじ・油・味噌・みりん・砂糖 ごぼう・人参・ごま油・醤油・砂糖 春雨・人参・玉葱・わかめ・コーン缶・中華だし・塩・ごま	ルヴァン・牛乳  鬼まんじゅう・牛乳 さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖・塩
20 金	 <b>お弁当の日</b>		
21 土	チキンライス コンソメスープ くだもの	米・鶏もも肉・玉葱・人参・コーン缶・ピーマン・ケチャップ・ウスター・塩 玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草・えのき・コンソメ・塩	おやつ・牛乳  オレンジゼリー・牛乳
23 月	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 えのきの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・昆布・酒・生姜・醤油・砂糖・ごま油 小松菜・人参・もやし・ベーコン・醤油・マヨネーズ・ごま えのき・玉葱・葱・わかめ・キャベツ・味噌	野菜ハイハイン・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
24 火	ごはん カレイのねぎマヨ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 ほうれん草の味噌汁 くだもの	米 カレイ・マヨネーズ・醤油・みりん・葱 ひじき・じゃが芋・人参・油・醤油・みりん・砂糖 ほうれん草・えのき・人参・玉葱・葱・味噌	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・油
25 水	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 里芋の和風サラダ 白菜の味噌汁 くだもの	米 鶏レバー・ごま油・生姜・醤油・砂糖・酒 里芋・人参・胡瓜・コーン缶・マヨネーズ・醤油・かつお節・ごま 白菜・えのき・玉葱・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳  お好み焼き・牛乳 小麦粉・キャベツ・なす・葱・豚ばら肉・油・砂糖 みりん・ケチャップ・醤油・ソース・青のり
26 木	味噌ラーメン 金時豆煮 マカロニサラダ くだもの	中華麺・豚ばら肉・人参・玉葱・キャベツ・葱・中華だし・味噌 金時豆・醤油・砂糖 マカロニ・ハム・人参・胡瓜・キャベツ・マヨネーズ・醤油	黒ごまビスケット・牛乳  塩昆布おにぎり・牛乳 米・塩昆布・ごま
27 金	ごはん 鶏の唐揚げ もやしのごま和え 麸の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・塩・片栗粉・油 もやし・人参・胡瓜・醤油・砂糖・ごま 麸・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳  じゃが丸くん・牛乳 じゃが芋・塩・片栗粉・油・もみのり
28 土	豚ねぎ塩昆布丼 具だくさん汁 くだもの	米・豚ばら肉・葱・玉葱・塩昆布・油・醤油 もやし・人参・玉葱・葱・じゃが芋・味噌	おやつ・牛乳  あんぱん・牛乳
30 月	ごはん 鶏と里芋の甘辛煮 のりじやこ和え 豚汁 くだもの	米 鶏もも肉・里芋・生姜・醤油・酒・砂糖・みりん ほうれん草・キャベツ・人参・しらす・もみのり・醤油・ごま 豚ばら肉・大根・人参・ごぼう・白滝・葱・味噌	干しうどん・牛乳  おはぎ・牛乳 米・もち米・小豆・砂糖
31 火	ごはん 煮込みハンバーグのこソース チングン菜のチョレギサラダ 里芋の味噌汁 くだもの	米 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・ソース・ケチャップ・砂糖・えのき・しめじ チングン菜・竹輪・人参・もみのり・醤油・ごま油・ごま 里芋・玉葱・白菜・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳  ハロウィン南瓜パイ・牛乳 南瓜・干しうどん・砂糖・片栗粉・オーブン油 ガーリックパウダー・ぎょうざ皮