

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 水	ごはん 牛肉のブルコギ風炒め スイートポテトサラダ 油揚げの味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・もやし・にら・にんにく・醤油・酒・オイスター・砂糖・ごま油・ごま さつま芋・人参・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 油揚げ・玉葱・わかめ・えのき・葱・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 梨と紅茶のマフィン・牛乳 ホットケーキ粉・紅茶葉・砂糖・豆乳バター 豆乳・梨
2 木	ごはん かれいの梅しそ焼き 里芋のそぼろ煮 人参の味噌汁 くだもの	米 かれい・醤油・みりん・大葉・梅干し 里芋・鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	どろべー・牛乳 フルーツポンチ・牛乳 バナナ・もも缶・砂糖
3 金	ごはん 豚肉の生姜焼き チングン菜の納豆和え なめこ汁 くだもの	米 豚ばら肉・人参・玉葱・生姜・醤油・酒・油 チングン菜・人参・キャベツ・納豆・醤油・砂糖・ごま油・ごま・もみのり・かつお節 なめこ・玉葱・キャベツ・わかめ・豆腐・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 チヂミ・牛乳 豚ばら肉・にら・コーン・米粉・片栗粉・塩 豆乳チーズ・ごま油・醤油・酢・砂糖
4 土	ピビンバ風ごはん さつま芋の味噌汁 くだもの	米・牛挽肉・人参・ほうれん草・もやし・にんにく 醤油・砂糖・ごま油・ごま さつま芋・人参・玉葱・キャベツ・葱・味噌	おやつ・牛乳 栗パン・牛乳
6 月	ごはん 牛肉とにらの炒め物 ほうれん草のナムル 玉葱の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・にら・にんにく・醤油・酒・オイスター・ごま油 ほうれん草・人参・もやし・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま 玉葱・えのき・油揚げ・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 お月見だんご・牛乳 白玉粉・豆腐・南瓜・砂糖・こしあん・黒ごま
7 火	ごはん 豚肉と里芋の甘辛炒め ごぼうとコーンのサラダ もやしの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・里芋・玉葱・醤油・みりん・砂糖・酒・ごま油・ごま ごぼう・人参・コーン・ハム・醤油・砂糖・マヨネーズ・塩・ごま もやし・人参・玉葱・わかめ・葱・味噌	干しうどん・牛乳 しそシュウマイ・牛乳 豚挽肉・玉葱・大葉・生姜・醤油・酒・砂糖 塩・片栗粉・ごま油・しゅうまいの皮
8 水	鶏としめじの和風クリームパスタ さつま芋のチーズ焼き チングン菜の和え物 くだもの	スパゲティ・鶏もも肉・しめじ・人参・玉葱・豆乳 豆乳バター・米粉・コンソメ・醤油・塩・にんにく さつま芋・豆乳チーズ・青のり チングン菜・人参・キャベツ・しらす・醤油・砂糖	ハイハイン・牛乳 生姜おにぎり・牛乳 米・生姜・油揚げ・ひじき・醤油・酒 みりん・砂糖
9 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のおかか煮 すまし汁 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 じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 玉葱・えのき・わかめ・豆腐・葱・薄口醤油	黒ごまビスケット・牛乳 バナナきな粉・牛乳 バナナ・きな粉・砂糖・塩
10 金	ごはん 鶏の照り焼き 人参きんぴら 豆腐の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・醤油・みりん 人参・えのき・ごま油・醤油・砂糖・ごま 豆腐・玉葱・しめじ・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳 水ようかん・牛乳 粉寒天・こしあん・砂糖
11 土	豚ねぎ塩昆布丼 にらの味噌汁 くだもの	米・豚ばら肉・玉葱・葱・塩昆布・豆乳バター・醤油 にら・人参・玉葱・豆腐・えのき・味噌	おやつ・牛乳 いちごロール・牛乳
13 月	スポーツの日		
14 火	ごはん 鶏のオイスター焼き 切干大根煮 南瓜の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・玉葱・オイスター・ごま 切干大根・人参・醤油・砂糖・かつお節 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	どろべー・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
15 水	黒糖パン きのこソースハンバーグ 小松菜とベーコンのマヨ和え 野菜スープ くだもの	黒糖パン 合挽肉・玉葱・えのき・しめじ・生姜・パン粉 塩・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 小松菜・人参・もやし・ベーコン・醤油・マヨネーズ・ごま 人参・玉葱・キャベツ・えのき・薄口醤油・中華だし 塩・オリーブ油・ごま	黒ごまビスケット・牛乳 和風ピラフ・牛乳 米・人参・玉葱・小松菜・ツナ・醤油 塩・オリーブ油・ごま

☆献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめ了承ください。

☆マヨネーズ、パン類、麺類、加工肉、バター、チーズ、ホットケーキ粉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鮭、鯛、さつま芋、里芋、チングン菜、きのこ、りんご、梨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 木	ごはん かれいの味噌漬け焼き 和風サラダ のっつい汁 くだもの	米 かれい・酒・みりん・味噌 胡瓜・キャベツ・わかめ・醤油・酢・砂糖・油・かつお節 鶏もも肉・里芋・人参・ごぼう・こんにゃく・葱・醤油・塩	干しうどん・牛乳 鮭とじゃが芋のおやき・牛乳 じゃが芋・鮭フレーク・青のり マヨネーズ・片栗粉
17 金	ごはん 豚ごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 麩の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・ごぼう・生姜・醤油・砂糖・酒・ごま さつま芋・醤油・砂糖 汁麩・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 お好み焼き・牛乳 米粉・豚ばら肉・キャベツ・葱・豆乳チーズ・油・ケチャップ 醤油・砂糖・ウスター・みりん・オイスター・青のり・かつお節
18 土	なかよし運動会		
20 月	ごはん 鶏の梅マヨ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 キャベツの味噌汁 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 ひじき・じゃが芋・油・醤油・みりん・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・油揚げ・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳 紅茶サブレ・牛乳 小麦粉・豆乳バター・砂糖・紅茶葉
21 火	焼き豚ラーメン	中華麺・焼き豚・人参・玉葱・キャベツ・もやし 薄口醤油・中華だし・塩・ごま油	黒ごまビスケット・牛乳 五平もち・牛乳 米・もち米・味噌・砂糖・みりん・酒
22 水	金時豆煮 ツナサラダ くだもの	金時豆・醤油・砂糖 ツナ・人参・キャベツ・ブロッコリー・マヨネーズ・塩	どろべー・牛乳 里芋コロッケ・牛乳 牛挽肉・里芋・玉葱・コーン缶・塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ・ウスター・砂糖
23 木	ごはん 鶏レバーのケチャップ煮 酢味噌和え 肉じゃが くだもの	米 鶏レバー・油・ケチャップ・砂糖・ウスター キャベツ・胡瓜・ちくわ・味噌・酢・砂糖 牛ばら肉・じゃが芋・人参・玉葱・焼き豆腐・白滝・醤油・砂糖・酒 牛挽肉・里芋・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 誕生会
24 金	お弁当の日		
25 土	ごぼうピラフ コンソメスープ くだもの	米・豚ばら肉・ごぼう・人参・玉葱・しめじ・コーン・油 塩・醤油・酒・砂糖 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 オレンジゼリー・ルヴァン・牛乳
27 月	ごはん 牛肉の大和煮 もやしの中華風和え じゃが芋の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・玉葱・生姜・醤油・酒・砂糖 もやし・人参・小松菜・酢・醤油・砂糖・ごま油 じゃが芋・キャベツ・玉葱・わかめ・葱・味噌	干しうどん・牛乳 焼きビーフン・牛乳 ビーフン・豚ばら肉・玉葱・人参・ピーマン 醤油・酒・中華だし・塩・ごま油
28 火	ぶどうパン 甘辛ポークソテー プロッコリーのペペロンソテー さつま芋のミルクスープ くだもの	ぶどうパン 豚肩ロース・小麦粉・醤油・酒・砂糖・みりん プロッコリー・ベーコン・コーン・オリーブ油・醤油・塩・にんにく さつま芋・人参・玉葱・コーン・コンソメ・醤油・塩・豆乳・豆乳バター 米・しらす・ごま・青のり・ごま油・砂糖・醤油	ハイハイン・牛乳 のりじやこおにぎり・牛乳
29 水	ハヤシライス 南瓜のり塩焼き チョレギ風サラダ くだもの	米・牛ばら肉・人参・玉葱・じゃが芋・ハヤシルウ・油 南瓜・塩・青のり・ガーリックパウダー キャベツ・人参・竹輪・醤油・ごま油・もみのり・ごま	黒ごまビスケット・牛乳 人参と豆腐のホットケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・人参・豆腐・砂糖・豆乳 豆乳バター
30 木	ごはん 鯖の香り焼き 里芋の和風サラダ 豚汁 くだもの	米 鯖・醤油・酒・砂糖・みりん・にんにく・生姜・ごま 里芋・人参・胡瓜・コーン・マヨネーズ・薄口醤油・かつお節・ごま 豚ばら肉・大根・人参・ごぼう・白滝・油揚げ・葱・味噌	どろべー・牛乳 もちもちチーズパン・牛乳 白玉粉・豆乳・豆乳チーズ・黒ごま・油
31 金	ごはん 中華風チキン 春雨サラダ きのこ汁 くだもの	米 鶏もも肉・玉葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・酒・ごま油・ごま 春雨・人参・胡瓜・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま しめじ・エリンギ・えのき・玉葱・豆腐・葱・味噌	野菜ハイハイン・牛乳 ハロウィン南瓜パイ・牛乳 ぎょうざの皮・南瓜・干しうどん・砂糖 片栗粉・オリーブ油・ガーリックパウダー