

乳児(あひる・あかぐみ), 幼児(しも・き・あおぐみ)

献立表 10 がつ

朝晩が涼しくなり、少しずつ秋のおとずれを感じるようになってきましたね。
秋は新米がとれたり、さつまいもやきのこ類など「食べもの」がおいしい季節です。
爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

	③ 11・25	④ 12・26	⑤ 13・27	⑥ 14・28	⑦ 1・15・29	⑧ 2・16・30
献立	ミートボール ブロッコリーのマリネ コンソメスープ	秋の味覚鍋 くたもの	八宝菜 大根と豆苗の 中華風和え物	すき焼き風煮 小松菜のしらす和え すまし汁	さばの竜田揚げ 大豆サラダ 豚汁	鶏南蛮うどん ほうれん草の 塩昆布和え
材料	パン 乳幼 合挽ミンチ 35 50 おから 15 20 五ねぎ 7 10 ひじき 0.3 0.5 豆乳 10 15 (マヨネーズ、砂糖、塩) ブロッコリー 25 35 赤パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 シーチキン 5 7 (酢、砂糖、塩、オリーブ油) いんげいも 20 30 人参 3 5 五ねぎ 15 20 パセリ (コンソメ、塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 10 15 人参 15 20 れんこん 10 15 さつまいも 20 30 しめじ 6 8 まいたけ 4 6 えのき 4 6 ほうれん草 6 8 マロニー 10 15 7 10 (しょうゆ、酒、塩、オリーブ油、砂糖) 梨、柿 など	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 8 モヤシ 15 20 ちんぎん菜 4 6 マッシュルーム 6 8 片栗粉 3 5 (鶏がらスープ、塩、酒、しょうゆ、ゴマ油) 大根 15 20 豆苗 15 20 人参 5 7 わかめ 0.3 0.4 ゴマ 0.7 1 (酢、砂糖、塩、しょうゆ、ゴマ油)	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 焼豆腐 45 65 小麦粉 30 45 人参 10 15 白ねぎ 8 10 つぎこんにゃく 10 15 3 (酒、オリーブ油、しょうゆ、砂糖) 小松菜 30 45 人参 4 5 しらす干し 1 2 (酢、しょうゆ、油) えのき 4 6 まいたけ 4 6 しめじ 7 10 かつお 1 2 (酒、オリーブ油、しょうゆ、塩)	ごはん 乳幼 さば 40 60 土生毒 0.2 0.3 小麦粉 5 7 片栗粉 5 7 (油、酒、しょうゆ) 水煮大豆 7 10 赤パプリカ 4 5 きゅうり 5 7 キャベツ 20 30 コーン 3 4 (マヨネーズ、塩) 豚肉 10 15 大根 15 20 人参 5 7 ごぼう 4 6 板こんにゃく 4 6 ねぎ 0.7 1 (味噌)	⑧ごはん ⑨なし 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、うすくししょうゆ、砂糖、濃口しょうゆ、酒、オリーブ油、塩) ほうれん草 18 25 キャベツ 18 25 人参 4 6 塩昆布 0.5 0.8
おやつ	まんまるおはぎ、お茶 (米、もち米、あんこ、砂糖、塩、きなこ)	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)	りんごのコンポートと 煮干しの香り揚げ、特 (りんご、レモン、砂糖) (煮干し、小麦粉、ゴマ油、しょうゆ)	ミルクフランス、牛乳 (フランスパンロール、牛乳、コーンスターチ、砂糖、ココア など)	さつまいもときなこの パウンドケーキ、お茶 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、豆乳、きなこ、さつまいも)	おせんべいなど お茶
献立	千草焼 花野菜のおかか 和え みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 海とうごまおき サラダ すまし汁	魚弱の天ぷら 納豆和え みそ汁	きのこグラタン コンソメスープ くたもの	厚あぐり豚アンプル 小松菜と白菜の 磯辺和え 中華スープ	牛丼風 みそ汁
材料	ごはん 乳幼 鶏ミンチ 20 30 卵 20 30 五ねぎ 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、オリーブ油、塩) ブロッコリー 25 35 カリフラワー 12 15 コーン 3 5 花かつお (しょうゆ) なす 15 20 なめこ 6 8 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 牛肉 25 35 ごぼう 15 20 系こんにゃく 6 8 人参 10 12 (しょうゆ、酒、オリーブ油、塩、砂糖) 海とう 1 2 人参 5 7 キャベツ 8 10 ゴマ 0.7 1 (酢、砂糖、味噌、ゴマ油) えのき 3 5 いんげいも 0.7 1 かつお 1 2 (酒、オリーブ油、しょうゆ、塩)	ごはん 乳幼 いわし 40 60 小麦粉 4 5 (塩、油) ひじき納豆 7 10 小松菜 10 15 人参 5 7 白菜 15 20 モヤシ 10 15 ひじき 0.3 0.5 焼のり 0.3 0.5 (しょうゆ) さつまいも 25 35 人参 5 7 五ねぎ 10 15 ねぎ 0.7 1 (味噌)	パン 乳幼 鶏肉 25 35 マカロニ 10 15 五ねぎ 10 15 しめじ 5 7 えのき 6 8 マッシュルーム 6 8 バター 3 4 小麦粉 5 6 スキムミルク 2.5 3 チーズ 1 1.5 8 10 キャベツ 20 25 人参 5 7 五ねぎ 10 15 ほうれん草 3 5 (コンソメ、塩) 梨、柿 など	ごはん 乳幼 豚肉 25 35 厚あぐり 25 35 五ねぎ 15 20 人参 6 8 ニラ 4 5 モヤシ 7 10 土生毒 0.2 0.3 (酒、しょうゆ、塩) 小松菜 17 25 白菜 17 25 人参 3 5 焼のり (しょうゆ) 大根 18 25 エリンギ 6 8 コーン 4 5 ねぎ 0.7 1 (鶏がらスープ、塩、ゴマ油)	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 五ねぎ 35 50 人参 8 10 しめじ 4 5 ねぎ 1 2 (酒、オリーブ油、しょうゆ、塩)
おやつ	抹茶小豆もちもちパン、牛乳 (白玉粉、米粉、抹茶、塩、砂糖、油、甘納豆)	肉まん、牛乳 (合挽ミンチ、ニラ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油、しょうゆ、酒、ゴマ油、片栗粉)	焼きそば、お茶 (中華めん、キャベツ、人参、豚肉、焼きそばソース、塩、ウスターソース、香のり、粉かつお)	五平もち、お茶 (米、赤味噌、三温糖、酒、オリーブ油、しょうゆ)	焼き芋、牛乳 (さつまいも)	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。