

乳児(ひよこ・あひる・あかぐみ)、幼児(きも・き・あおぐみ)

献立表 11 がつ

10月半ば頃から朝晩の気温もグッと低くなり、季節が一気に進んだように感じます。日中は日差しのもと過ごしやすい日が多く、園庭で元気に遊ぶ子ども達の姿が見られます。食欲も増して以前よりもおかわりをして食べてくれているようで嬉しく思っています。

	月 1・15・29	火 2・16・30	水 ③・17	木 4・18	金 5・19	土 6・20
献立	ポークカレー 大根と白菜、えのきの ポン酢和え	28日 鶏: さばの塩焼き 29日 鶏: さまの塩焼き 30日 さばの味噌煮 花野菜の和え けんちん汁	煮豚 おからの炒り煮 中華スープ	鶏肉と大豆 大根の 煮物 ちんげん菜と人参の お浸し みそ汁	タラのコンフレク 焼き かぼちんごのサラダ すまし汁	アボロ豆腐 いしどりナール
材料	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 じゃが芋 40 60 玉ねぎ 30 40 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 1 1.5 チーズ 1 2 (黒砂糖、かつお、塩) 大根 20 30 白菜 15 20 えのき 4 6 人参 4 5 ゆず (酒、しょうゆ)	ごはん 乳幼 さば/さま 40 60 さば(塩) 40 60 土生草 0.2 0.3 (味噌、酒、みりん、しょうゆ、砂糖) ブロッコリー 18 25 カリフラワー 10 15 キャベツ 15 20 人参 4 5 ごま 0.7 1 (しょうゆ) 豆腐 20 30 大根 20 30 人参 6 8 ごぼう 4 5 しめじ 4 5 おろし 1 2 片栗粉 1 2 (酒、かつお、塩、しょうゆ)	ごはん 乳幼 豚肉 40 60 (しょうゆ、酒、砂糖) おから 18 25 人参 5 7 油あげ 3 4 おひげ 4 5 つきごんにく 4 5 ねぎ 1 2 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) ビーフン 6 8 人参 5 7 白菜 18 25 わかめ 0.3 0.4 (鶏ガラスープ、塩、ごま油)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 水揚げ大豆 7 10 大根 35 50 れんこん 18 25 人参 10 15 三豆 3 4 (油、みりん、砂糖、しょうゆ) ちんげん菜 30 40 桜えび 0.7 1 コーン 3 4 (しょうゆ、ごま油) キャベツ 18 25 玉ねぎ 10 15 人参 5 7 もやし 8 10 (味噌)	ごはん 乳幼 タラ 40 60 小麦粉 5 7 コンフレク 8 12 (油、塩) かぼち 25 35 赤かぼ 10 15 りんご 7 10 セロリ 2 4 わかめの葉 0.7 1 (酢、砂糖、塩、オリーブ油) ごぼう 8 10 えのき 4 6 人参 6 8 花ふ 0.7 1 みつば 1 2 (酒、みりん、塩、しょうゆ)	ごはん 乳幼 豚ミンチ 30 40 豆腐 45 70 ねぎ 1 2 土生草 0.2 0.3 (味噌、鶏ガラスープ、しょうゆ、塩、粒油、片栗粉) 木もやし 15 20 ほうれん草 15 20 人参 3 4 コーン 2 3 (しょうゆ、ごま油)
おやつ	2色ういろ、お茶 小麦粉、片栗粉、砂糖 黒砂糖 or 抹茶 or こしあん	フルーツサンド、牛乳 (食パン、生クリーム、 ココア、砂糖、果物(柿、みかん、梨、りんご、バナナ))	かぼちもち、牛乳 (かぼち米粉、砂糖、 水、油、きね粉)	ストロベリー、牛乳 (さつま芋、卵黄、 バター、砂糖、牛乳、 レーズン)	ポックリとくたもの、 牛乳 (生ポックリ、油、塩、 豆乳、砂糖、青のたまご、 バター、みりん、柿、りんご)	おせんべい、お茶
献立	鶏のてりやき ちんげん菜と油あげの ごま和え かす汁	ポトフ 納豆マヨサラダ くだもの	酢豚 春雨サラダ 中華スープ	秋鮭と白菜の かぼちシチュー 蒸し野菜と くだもの	里芋のほろほろ あんかけ 小松菜とキャベツの おひか和え みそ汁	たぬきうどん 白菜とほうれん草の 塩昆布和え
材料	ごはん 乳幼 鶏肉 50 70 (酒、みりん、しょうゆ、砂糖) ちんげん菜 30 40 油あげ 3 4 人参 4 5 ごま 0.7 1 (しょうゆ) 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 酒かす 4 6 (白味噌、塩)	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 じゃがいも 45 65 玉ねぎ 30 40 人参 15 20 かぼち 20 30 わかめの葉 0.7 1 しめじ 8 10 マカロニ 3 4 ウイニー 1 2 (コンソメ、塩) ひかり大豆 7 10 ほうれん草 10 15 人参 5 7 シーチキン 7 10 もやし 10 15 白菜 15 20 (マドレ、しょうゆ) りんご 1 2	ごはん 乳幼 豚肉 35 50 玉ねぎ 30 40 人参 10 15 ロマン 16 8 れんこん 15 20 片栗粉 4 5 (鶏ガラスープ、酢、 しょうゆ、酒、砂糖) 春雨 5 7 ごぼう 5 7 赤ピーマン 4 5 わかめ 0.3 0.4 (酢、砂糖、塩) 大根 15 20 人参 5 7 エリンギ 5 7 ニラ 6 8 (鶏ガラスープ、塩、ごま油)	ごはん 乳幼 魚 25 35 白菜 20 30 かぼち 35 50 玉ねぎ 30 40 人参 10 15 ほうれん草 6 8 バター 3 4.5 小麦粉 3 5 スキムミルク 30 40 チーズ 1 1.5 ケーズ 0.7 1 (塩) ブロッコリー 18 25 カリフラワー 15 20 黄ピーマン 6 8 さつま芋 25 35 みかん or りんご (塩)	ごはん 乳幼 鶏ミンチ 30 40 里芋 45 70 人参 6 8 おひげ 6 8 三豆 3 5 土生草 0.4 0.5 片栗粉 4 5 (酒、みりん、しょうゆ、砂糖) 小松菜 18 25 キャベツ 18 25 人参 3 4 花のお 3 4 (しょうゆ) 豆腐 20 30 はめこ 8 10 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 油あげ 3 5 天かす 0.7 1 ねぎ 1 2 (昆布、かつお、しょうゆ、 濃口しょうゆ、砂糖、 酒、みりん、塩、片栗粉) 白菜 18 25 ほうれん草 18 25 人参 3 4 塩昆布 0.7 1
おやつ	3色いしり、焼き芋、 牛乳 (さつま芋)	わらびもち、お茶 (わらびもち粉、砂糖、 黒砂糖、きね粉)	ねぎ焼、牛乳 (小麦粉、ねぎ、だし、塩、 天かす、桜えび、青のり、 かつお粉、おろし、みそ)	たきごみ、復原おにぎり、 お茶 (米、昆布、塩、かつお、しょうゆ、 鶏肉、ひじき、人参、 水揚げ大豆、焼のり)	白ポロ、牛乳 (卵、小麦粉、油、 ベーキングパウダー、 いりごま、三温糖)	ピステット、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とも使用することがあります。