

# ひよこぐみ 10月 献立表

2023年9月22日  
やまのうちほいくえん

	月 2・16・30	火 3・17・31	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□肉じゃが 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参 しょうゆ,酒,みりん,砂糖</p> <p>□白菜とほうれん草の いそべ和え 白菜,ほうれん草,人参 焼のり,しょうゆ</p> <p>□すまし汁 豆腐,しめじ,わかめ 酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□カレー風味からあげ 鶏肉,カレー粉,片栗粉 酒,しょうゆ,油</p> <p>□根菜サラダ ごぼう,れんこん,人参 コーン,ひじき,シーチキン ブロッコリー 酢,砂糖,塩</p> <p>□みそ汁 玉ねぎ,人参,なめこ,ねぎ 味噌</p>	<p>□ごはん</p> <p>□マーボー豆腐 豚ミンチ,豆腐,ねぎ 片栗粉 赤味噌,鶏ガラスープ しょうゆ</p> <p>□春雨サラダ 春雨,きゅうり,人参 黄パプリカ,太もやし 酢,砂糖,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□マカロニグラタン シーチキン,マカロニ 玉ねぎ,しめじ マッシュルーム,コーン バター,小麦粉,牛乳 スキムミルク,チーズ,塩</p> <p>□コンソメスープ キャベツ,人参,ごぼう パセリ,コンソメ,塩</p> <p>□くだもの 梨 など</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鮭のてりやき 鮭,酒,みりん,しょうゆ 砂糖</p> <p>□大豆サラダ 水煮大豆,高野豆腐,人参 さつま芋,きゅうり,酢 味噌,しょうゆ,塩,油</p> <p>□すまし汁 ふ,人参,玉ねぎ,みつば 酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>□きつねうどん うどん,油あげ,天かす ねぎ,昆布,酒,みりん,塩 うすくちしょうゆ,砂糖 濃口しょうゆ</p> <p>□ほうれん草の おかか和え ほうれん草,人参,コーン 花かつお,しょうゆ</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□肉じゃが風煮 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,白菜,ほうれん草 しめじ</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鶏肉と根菜煮 鶏肉,ごぼう,れんこん 人参,玉ねぎ,さつま芋</p> <p>□スティック野菜 ブロッコリー</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豆腐の野菜あんかけ 豚ミンチ,豆腐,玉ねぎ 人参,黄パプリカ じゃが芋,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□カレイの野菜煮 カレイ,玉ねぎ,人参 しめじ,キャベツ,ごぼう マッシュルーム</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋,梨など</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鮭と高野豆腐のあんかけ 鮭,高野豆腐,水煮大豆 人参,玉ねぎ,きゅうり 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>	<p>□煮込みうどん うどん,タラ,ほうれん草 玉ねぎ,人参 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>
朝のおやつ	□塩せんべいなど	□くだもの	□お子さませんべい	□干し芋、ハイハイなど	□くだもの	□ハイハイなど
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□ママレードケーキ 小麦粉,砂糖 ベーキングパウダー,水 ママレードジャム</p>	<p>□牛乳</p> <p>□かぼちゃもち かぼちゃ,米粉,きな粉 三温糖,サラダ油,水 レーズン</p>	<p>□牛乳</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ココアとバナナの パウンドケーキ 米粉,ベーキングパウダー ココア,バナナ,砂糖,塩 サラダ油,豆乳</p>	<p>□牛乳</p> <p>□焼きそば 中華めん,豚肉,塩,キャベツ 人参 ウスターソース,青のり 粉かつお</p>	<p>□お茶</p> <p>□おせんべい、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□オレンジ寒天 寒天,オレンジ,水</p>	<p>□お茶</p> <p>□かぼちゃもち かぼちゃ,きな粉,片栗粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□バナナきな粉蒸しパン 米粉,きな粉,バナナ, ベーキングパウダー</p>	<p>□お茶</p> <p>□豚肉とキャベツのおじや 米,豚肉,キャベツ,人参</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい</p>

	月 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□納豆ボール ひきわり納豆,豚ミンチ 玉ねぎ,ねぎ,片栗粉 しょうゆ,塩</p> <p>□ほうれん草の梅和え ほうれん草,人参,えのき 梅干し,花かつお しょうゆ</p> <p>□みそ汁 ゆば,まいたけ,わかめ 味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□秋の味覚鍋 鶏肉,ごぼう,人参 マロニー,しめじ,さつま芋 えのき,油あげ,太もやし 酒,みりん,塩,砂糖 濃口しょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>□くだもの 梨</p>	<p>□ごはん</p> <p>□ビーフカレー 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,水煮大豆,バター コーン,小麦粉,カレー粉 ヨーグルト,スキムミルク チーズ,黒砂糖 ケチャップ,塩</p> <p>□ブロッコリーのマリネ ブロッコリー,キャベツ 赤パプリカ,黄パプリカ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□豆腐の五目焼き 木綿豆腐,鶏ミンチ さつま芋,人参,ひじき しょうゆ 酒,塩,片栗粉</p> <p>□かぼちゃサラダ かぼちゃ,きゅうり レーズン,りんご 塩</p> <p>□中華スープ 玉ねぎ,しめじ,人参 わかめ,鶏ガラスープ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さばの塩焼き さば,塩</p> <p>□ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,人参 コーン,しょうゆ</p> <p>□豚汁 豚肉,大根,人参,油あげ ごぼう ねぎ,味噌</p>	<p>□焼うどん うどん,シーチキン キャベツ,ピーマン,人参 玉ねぎ,花かつお 酒,みりん,しょうゆ,砂糖</p> <p>□みそ汁 ふ,ねぎ,味噌</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□野菜そぼろあんかけ 豚ミンチ,玉ねぎ,人参 ほうれん草,えのき まいたけ,じゃが芋,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鶏肉と野菜煮 鶏肉,ごぼう,人参,しめじ えのき,玉ねぎ,豆腐</p> <p>□スティック野菜 さつま芋,梨</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉の彩り野菜煮 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,水煮大豆,キャベツ 赤パプリカ,黄パプリカ</p> <p>□スティック野菜 ブロッコリー</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豆腐の野菜あんかけ 豆腐,鶏ミンチ,人参 玉ねぎ,さつま芋,きゅうり しめじ,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 かぼちゃ</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉と野菜のみぞれ煮 豚肉,人参,玉ねぎ,ごぼう ちんげん菜,じゃが芋 大根(おろし)</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□煮込みうどん うどん,タラ,人参 キャベツ,ピーマン 玉ねぎ,ふ</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>
朝のおやつ	□くだもの	□塩せんべいなど	□野菜チップスなど	□干し芋、ハイハイなど	□くだもの	□ハイハイなど
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□スイートポテト さつま芋,豆乳 砂糖,レーズン</p>	<p>□牛乳</p> <p>□お豆腐ブラウニー 豆腐,豆乳,米粉,砂糖 ココア,サラダ油 ベーキングパウダー</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ふかし芋or焼き芋 さつま芋</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ふラスク ふ,サラダ油 きな粉,砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□小豆のういろう 小麦粉,片栗粉 砂糖,あんこ</p>	<p>□お茶</p> <p>□ビスケット、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□さつま芋もち さつま芋,片栗粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□きな粉ごはんの軟飯おにぎり 米,きな粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□ふかし芋or焼き芋 さつま芋</p>	<p>□お茶</p> <p>□くだもの バナナ,りんごなど</p>	<p>□お茶</p> <p>□ミルク蒸しパン 小麦粉,ベーキングパウダー,粉ミルク</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい</p>

- ❁ どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。
- ❁ 展示食(事務所前のカウンターにあります)は、毎日見て帰って下さい。
- ❁ 一人ひとりの食べ方や量をみながら進めていきます。
- ❁ 誤飲につながらないよう、りんご・梨は加熱をしたりと、その時期の子どもに合わせて調理法を変えています。  
“ガジツ”と噛み取り取って食べることや、“カミカミ”“モグモグ”と歯・歯ぐきで噛むことを大切に、していきます。