ひよこぐみ 10月 献立表

	ਭ 2・16・30	⊗ 3 · 17 · 31		★ 5 · 19	⊕ 6 ⋅ 20	⊕ 7 · 21
完了期	□おにぎり □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	□おにぎり □カレー風味からあげ 鶏肉,カレー粉,片栗粉 酒,しょうゆ,油	□ごはん □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	□おにぎり □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	□おにぎり □鮭のてりやき 鮭,酒,みりん,しょうゆ 砂糖	□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
	□白菜とほうれん草の <u>いそべ和え</u> 白菜,ほうれん草,人参 焼のり,しょうゆ □すまし汁 豆腐,しめじ,わかめ	□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 □みそ汁 玉ねぎ,人参,なめこ,ねぎ	しょうゆ □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	バター, 小麦粉, 牛乳 スキムミルク, チーズ, 塩 ロコンソメスープ キャベツ, 人参, ごぼう パセリ, コンソメ, 塩	□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 □すまし汁 ふ,人参,玉ねぎ,みつば 酒,みりん,しょうゆ,塩	□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
	酒,みりん,しょうゆ,塩 □軟飯おにぎり	味噌 □軟飯おにぎり	□軟飯おにぎり	梨 など □軟飯おにぎり	□軟飯おにぎり	□煮込みうどん うどん,タラ,ほうれん草
	□ 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	□鶏肉と根菜煮鶏肉,ごぼう,れんこん人参,玉ねぎ,さつま芋	□ <u>豆腐の野菜あんかけ</u> 豚ミンチ,豆腐,玉ねぎ 人参,黄パプリカ じゃが芋,片栗粉	□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	□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	玉ねぎ,人参 片栗粉
	<u>□スティック野菜</u> 人参	□スティック野菜 ブロッコリー	□スティック野菜 きゅうり	□スティック野菜 じゃが芋,梨など	□スティック野菜 さつま芋	<u>□スティック野菜</u> じゃが芋
朝のおやつ	<u>□塩せんべいなど</u>	<u>□くだもの</u>	口お子さませんべい	□干し芋、ハイハインなど	<u>□くだもの</u>	ロハイハインなど
3時のおやつ 【完了食】	□牛乳 □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	□牛乳 □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	□牛乳 □食パンスティック 食パン	□牛乳 □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	□牛乳 □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	旦お茶 □おせんべい、果物など /
3時のおやつ 【後期】	<u>□お茶</u> <u>□オレンジ寒天</u> 寒天,オレンジ,水	□お茶 □かぼちゃもち かぼちゃ,きな粉,片栗粉	□お茶 □食パンスティック 食パン	□お茶 □パ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	□お茶 □豚肉とキャベツのおじや 米,豚肉,キャベツ,人参	□お茶□赤ちゃんせんべい
-						
	勇 ⑨·23	⊗ 10 · 24				⊕ 14 · 28
完了期	 ● ・23 □おにぎり □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 	 ● 10・24 □おにぎり □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 	□ごはん □ビーフカレー 牛肉, じゃが芋, 玉ねぎ		 ② 13・27 □おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,人参 	 ★ 14・28 □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
完了期	□おにぎり □納豆ボール ひきわり納豆,豚ミンチ 玉ねぎ,ねぎ,片栗粉	□おにぎり □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	□ごはん □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	 ★ 12・26 □おにぎり □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 	□おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し	□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
完了期	□おにぎり □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 □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 □みそ汁 ゆば,まいたけ,わかめ	□おにぎり □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 濃ロしょうゆ うすくちしょうゆ	□ごはん □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,カレー粉ョーグルト,スキムミルクチーズ,黒砂糖ケチャップ,塩 □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	 ★ 12・26 □おにぎり □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 □かぼちゃサラダ かぼちゃ,きゅうり レーズン,りんご 塩 □中華スープ 玉ねぎ,しめじ,人参 	□おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,人参 コーン,しょうゆ □豚汁 豚肉,大根,人参,油あげ ごぼう	□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 □みそ汁 ふ,ねぎ,味噌
	□おにぎり □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 □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 □みそ汁 ゆば,まいたけ,わかめ 味噌	□おにぎり □秋の味覚鍋 鶏肉,ごぼう,人参 マロニー,めじ,太もつます えのき,油あげ,砂糖 濃ロしまうゆ うすくちしょうゆ うすくだもの 型 □軟飯おにぎり □鶏肉と野菜煮 鶏肉,ごぼう,人参,しめじ えのき,玉ねぎ,豆腐	□ごはん □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,カレー粉ョーグルト,スキーズ,黒砂糖ケチャップ,塩 □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	■ 12・26 □おにぎり □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 □かぼちゃサラダ かぼちゃ,きゅうり レーズン,りんご 塩 □中華スープ 玉ねぎ,しめじ,人参 わかめ,鶏ガラスープ,塩	□おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,人参 コーン,しょうゆ □豚汁 豚肉,大根,人参,油あげ ごぼう ねぎ,味噌	□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 □みそ汁 ふ,ねぎ,味噌
	□おにぎり □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 □ほうれん草の梅和え ほうれん草,人参,えのも もようゆ □みそ汁 ゆば,まいたけ,わかめ 味噌 □較飯おにぎり □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	□おにぎり □秋の味覚鍋 鶏肉,ごぼう,人参 マロニー,めじ,太もつます えのき,油あげ,砂糖 濃ロしまうゆ うすくちしょうゆ うすくだもの 型 □軟飯おにぎり □鶏肉と野菜煮 鶏肉,ごぼう,人参,しめじ えのき,玉ねぎ,豆腐	□ごはん □ビーフカレー 中肉,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,ス糖 ケチャップ,塩 □ブロッコリーのマリネ ブロッコリー,黄パリーブルのお,砂糖,塩,オリーブ油 酢,砂糖,塩,オリーブ油 □軟飯おにぎり □牛肉の彩り野菜煮 牛肉,じゃが芋,玉ねゃべ	■おにぎり □豆腐の五目焼き 木はつまり。 □豆腐の五目焼き 木がでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のではです。 「かばちゃりのではです。 「中華スープのでは、スープのでは、スープのでは、水のが、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	□おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し ちんげん菜、人参 コーン、しょうゆ □豚汁 豚肉、大根、人参、油あげごぼう ねぎ,味噌 □軟飯おにぎり □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	□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 □みそ汁 ふ,ねぎ,味噌 □煮込みうどん うどん,タラ,人参 キャベツ,ピーマン
	□おにぎり □納豆ボール ひきわり納豆,豚ミンチ 玉ねぎ,ねず,片栗粉 しょうか,塩 □ほうれん草の梅和え ほうれん草の人参,えのお しょうか しょうか ● → ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	□おにぎり □秋の味覚鍋 鶏肉,ごぼう,人参 マロニー,めじ,太砂糖 マロのき,油ん,ゆ カしょうしょうしく すくだもの 型 ・ 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「	□ごはん □ビーフカレー 中肉,じゃが芋, 玉ねぎ 人参,水煮大麦カリー スカレー 大人参,水煮大麦 スカレー カー スカレー カー スティッカー カー スティッカー カー スティッカー では、から、水流 大手 ヤッコリーのマベリー カー・ボール カ	■おにぎり □豆腐の五目焼き 木綿豆は、	□おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,人参 コーン、しょうゆ □豚汁 豚肉,大根,人参,油あげ ごぼう ねぎ,味噌 □軟飯おにぎり □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) □スティック野菜	□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 □みそ汁 ふ,ねぎ,味噌 □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
後期	□おにぎり □納豆ボール ひきわり納豆,豚ミンチ 玉ねぎ,ねず,片栗粉 しょうゆ,塩 □ほうれん草の梅和え ほうれん草の人参、 はうれん草がしまかり □みそ汁 ゆはず,まいたけ、わかめ 味噌 □野菜そぼろあんかけ 豚ミンチ まいたけ、じゃ いまいたけ、り □野菜そばろあんがけ ほうれんがす。、そび はいたが、人参 はいたけ、じゃ コスティック野菜 人参	□おにぎり □秋の味覚鍋 鶏肉,ごぼう,人参 マロニー,めじ,大砂糖 ったり、大砂糖 ったり、カリンカーでは、一次のから、カリンカーでは、一次のからのです。 □軟飯おにぎり □鶏肉と野菜煮 鶏肉ので、玉ねぎ、人が、豆腐 □スティッチ ここった。 □スティッチ ロースティッチ ロースティースティースティースティースティースティースティースティースティースティ	□ごはん □ビーフカレー 中肉,じゃが芋, 玉ねぎ 人参,水煮大麦カーン、カレー スポーカルー、大多、水煮大麦のーコーグルト、砂糖 ケチャップローのマーリー、大のでは、サークでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、からでは、大き、からでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カー	■おにぎり □豆腐の五目焼き 木綿豆ま芋,ひし酒,塩,片栗粉 □かぼちゃ,りんご 塩 □中華スープがボボスン、のがですが、人人のです。 「中華スープが、人人のです。 「中華スープが、人人のです。 「中華スープが、人人のです。 「中華スープが、人人のです。 「中華スープが、人人のです。 「中華スープが、人人のです。」 「中華スープが、人人のです。」 「中華スープができる。」 「中華スープが、人人参い。」 「中華スープが、人参い。」 「中華スープが、人が、人参い。」 「中華スープが、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が	□おにぎり □さばの塩焼き さば,塩 □ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,人参 コーン、しょうゆ □豚汁 豚肉、大根、人参、油あげごぼうねぎ、味噌 □軟飯おにぎり □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、しゃが芋 大根(おろし) □スティック野菜 人参	□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 □みそ汁 ふ、ねぎ、味噌 □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 □スティック野菜 さつま芋

🖒 どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。

農 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。
 "ガジッ"と噛じ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。