

10月 献立表 幼児食

2022年 10月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 29 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリー甘酢和え 麩のすまし汁	◎牛乳(おやつ) ◎ゆかりごはん	豚かたロース、牛乳	しょうが、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、焼きふ	水、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ゆかり
3 24 月	豚バラと白菜のあんかけ丼 野菜の甘酢あえ みそ汁(だいこん)	◎芋ようかん ◎牛乳(おやつ)	豚ばら肉、ツナ缶、牛乳	はくさい、こねぎ、にんじん、りよくとうもろやし、ほうれんそう、だいこん、カットわかめ、粉寒天	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、さつまいも	水、料理酒、中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ
4 18 火	ごはん かじきのきのこがけ キャベツのおかか和え 豚汁	◎牛乳(おやつ) ◎ジャムサンド	めかじき、削り節、豚もも肉、牛乳	えのきたけ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、揚げ油、さといも、ごま油、酵母食パン	水、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ
5 19 水	ごはん 鶏肉の甘みそ焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	◎牛乳(おやつ) ◎唐さんの葱油餅	鶏もも肉、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ、牛乳	しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、サラダ油	水、食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし
6 20 木	親子丼 れんこんサラダ わかめスープ(コーン)	◎牛乳(おやつ) ◎粟蒸しパン	鶏もも肉、卵、ロースハム、牛乳	たまねぎ、グリーンピース、れんこん、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、コーン缶、長ねぎ	うるち米、上白糖、サラダ油、すりごま、日本ぐり、ホットケーキミックス	かつお・昆布だし、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、水、中華だし、食塩
7 21 金	パンズパン 白身魚のフライ(卵なし) コールスローサラダ(ドレッシング) りんご 牛乳	◎古代米おにぎり(梅 ごま)	ホキ、牛乳	レモン、りんご、キャベツ、にんじん、梅干し	ロールパン、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、うるち米、玄米、いりごま	食塩、濃厚ソース、穀物酢、フレンチドレッシング、水
8 22 土	カレーうどん 小松菜とツナのごま和え バナナ(45g)	◎わかめごはん	豚かたロース、油揚げ、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、バナナ	うどん、かたくり粉、サラダ油、すりごま、上白糖、うるち米	かつお・昆布だし、カレー粉、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、炊き込みわかめ
10 月	体育の日					
11 25 火	さんまのかば焼き丼 大根の和風サラダ 豆腐みそ汁(わかめ) 柿	◎牛乳(おやつ) ◎鶏肉のフォー	さんま、木綿豆腐、牛乳、鶏もも肉	しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、長ねぎ、柿、にら、レタス	かたくり粉、揚げ油、上白糖、うるち米、すりごま、ライスヌードル、ごま油	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、水、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、鶏がらだし、食塩
12 26 水	くりごはん 松風焼き ほうれん草の菊花和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎牛乳(おやつ) ◎ミニメロンパン	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、食用ぎく、かぼちゃ、長ねぎ	うるち米、日本ぐり、いりごま、かたくり粉、上白糖、サラダ油	食塩、米みそ、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ミニメロンパン
13 27 木	なすミートスパゲッティ ブロッコリーとにんじんのごまサラダ 野菜スープ	◎牛乳(おやつ) ◎焼き芋	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、セロリ、キャベツ	スパゲッティ、揚げ油、米粉、炒め油、上白糖、調合油、すりごま、じゃがいも、さつまいも	水、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ
14 28 金	バケット(酵母食パン) 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 牛乳	◎ひじきとじゃこの混ぜごはん	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひじき	酵母食パン、炒め油、上白糖、じゃがいも、うるち米、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、赤ワイン、マヨネーズ、水
17 31 月	ごはん 牛肉のすき焼き風煮物 かぶときゅうりのゆかり和え みそ汁(小松菜・なめこ)	◎牛乳くずもち	牛かたロース、牛乳、きな粉	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、きゅうり、かぶ、こまつな、だいこん、なめこ	うるち米、しらたき、上白糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、かつお・昆布だし、米みそ
28 金	(ハロウィンメニュー) おぼけハヤシライス ブロッコリーの3色サラダ マカロニスープ みかん	◎クッキー(乳児) ◎牛乳(おやつ) ◎かぼちゃプリン(幼児)	牛かたロース、ベーコン、牛乳、ゼラチン、生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、焼きのり、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、みかん、かぼちゃ、日本かぼちゃ	うるち米、食塩不使用バター、上白糖、サラダ油、マカロニ、かたくり粉	ターメリック粉、水、ハヤシルウ、穀物酢、食塩、コンソメ

*都合によりメニューが変更になる場合がありますのでご了承ください

アレルギー使用食材

パンズパン・食パン:卵・乳・小麦 酵母パン:小麦 カレー・シチュールウ:小麦・乳

ハム・ベーコン、:全園児卵・乳が含まれていない物を使用

焼きそば、スパゲッティ・卵含まれず”□

□

10月 献立表 離乳食

2022年 10月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 29 土	ごはん(軟飯) ひき肉味噌炒め ブロッコリーおかか和え 麩のすまし汁	おじや	豚ひき肉	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、釜焼きふ	水、こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ゆかり
3 24 月	豚肉と白菜のあんかけ丼 野菜のツナあえ みそ汁(だいこん)	◎芋茶巾	豚ひき肉、ツナ缶	はくさい、こねぎ、にんじん、りよくとうもろやし、ほうれんそう、だいこん、カットわかめ、粉寒天	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、さつまいも	水、料理酒、中華だし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ
4 18 火	ごはん(軟飯) 白身魚のきのこがけ キャベツのおかか和え 豚汁	◎パタートースト	かれい、削り節、豚もも肉	えのきたけ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、さといも、ごま油、酵母食パン	水、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ
5 19 水	ごはん(軟飯) 肉団子 小松菜の納豆和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	◎きな粉おじや	鶏もも肉、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ、きな粉	こまつな、にんじん、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、上白糖	水、食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし
6 20 木	親子丼(軟飯) スティックサラダ わかめスープ(コーン)	◎蒸しパン	鶏もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、コーン缶、長ねぎ	うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス	かつお・昆布だし、本みりん、こいくちしょうゆ、水、中華だし、食塩
7 21 金	酵母食パン 白身魚のソテー バナナ キャベツ煮びたし	◎おにぎり(ごま)	かれい	バナナ、キャベツ、にんじん	酵母食パン、薄力粉、揚げ油、うるち米、いりごま	食塩、水
8 22 土	煮込みうどん 小松菜とツナのごま和え バナナ(45g)	◎わかめごはん	豚かたろース、油揚げ、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、バナナ	うどん、かたくり粉、サラダ油、すりごま、上白糖、うるち米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、炊き込みわかめ
10 月	体育の日					
11 25 火	鮭のつけ丼 大根の和風サラダ 豆腐みそ汁(わかめ) バナナ	◎そうめん汁	さけ、木綿豆腐	だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、すりごま、そうめん	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、食塩
12 26 水	ごはん(軟飯) 松風焼き ほうれん草の和えもの みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎チーズリゾット	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、かぼちゃ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、いりごま、サラダ油	米みそ、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし
13 27 木	スープパゲッティ ブロッコリーとにんじんのごまサラダ 野菜スープ	◎さつま芋おじや	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ	なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、セロリ、キャベツ	スパゲッティ、米粉、炒め油、上白糖、調合油、すりごま、じゃがいも、さつまいも	水、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ
14 28 金	酵母食パン(パン粥) 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	◎ひじきとじゃこのおじや	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひじき	酵母食パン、炒め油、上白糖、じゃがいも、サラダ油、うるち米、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、水
17 31 月	ごはん すき焼き風煮物 かぶときゅうりの和えもの みそ汁(小松菜・なめこ)	おじや	豚ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、きゅうり、かぶ、こまつな、だいこん、なめこ	うるち米、上白糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ

28 金	そぼろ丼 ブロッコリーの3色サラダ マカロニスープ みかん缶詰	◎かぼちゃおじや	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、焼きのり、ブ ロccoli、コーン缶、キャベツ、み かん缶、まこんぶ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロ ニ	水、穀物酢、食塩、コンソメ、 こいくちしょうゆ
---------	--	----------	------	---	------------------------	----------------------------