

乳児献立一覧表

保育課

日付	献立	材 料 名			調味料	午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02月	ナポリタン チーズのサラダ みかん	スパゲティ、○米、ドレッシング、油	ハム、チーズ、○乾燥わかめ	みかん缶、たまねぎ、きゅうりにんじん、ブロッコリー、ピーマン	ケチャップ、○食塩	牛乳 紫芋ふんわりせんべい	わかめおにぎり
03火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ だいこんのみそ汁	米、○小麦粉、片栗粉、○油、砂糖、ごま	豚肉、生揚げ、○卵、○ツナ缶、みそ、かつお節、○かつお節	ほうれんそう、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ	○ケチャップ、しょうゆ、みりん、○ウスターソース、○食塩	牛乳 とうもろこしあられ	ツナのお好み焼き
04水	青菜ひききチャーハン 鶏ささみあえ 卵スープ	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま油、○油、片栗粉、砂糖	鶏ささみ、卵、しらす干し、ひじき	チンゲンサイ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、○しょうゆ、中華スープ、食塩、○食塩	発酵乳65m l (プレーン) 野菜ソフトせんべい	芋もち
05木	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	米、○食パン、ドレッシング、小麦粉、○砂糖、○バター、バター	豆乳、さけ	だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ごまつな	コンソメ、食塩	牛乳 きなこおかし	ココロラスク
06金	ご飯 チンジャオロース 拌三絲 キャベツの中華風スープ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○ももヨーグルト (一括)、豚肉、ハム	ピーマン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	ももヨーグルト (一括)
07土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、○砂糖、砂糖	卵、鶏肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、○かんでん	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	フルーツ寒天
10火	大豆のカレーライス ツナのサラダ パイ	米、○マカロニ、○砂糖、ドレッシング、油	ゆで大豆、ツナ缶、○きな粉	パイパン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	カレールク、○食塩	牛乳 うす焼しょうゆせんべい	あべ川マカロニ
11水	ご飯 魚のおろし煮 納豆あえ ごさんご汁	米、○食パン、じゃがいも、○いちごジャム、砂糖	さけ、納豆、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	だいこん、にんじん、ごまつな、コーン缶	しょうゆ、みりん	発酵乳125m l (ブルーベリー) おこめせん じんじん&かぼちゃ味	ジャムのチーズサンド
12木	パン 鶏肉のクリーム煮 ほうれんそうのソテー なし	食パン、○米、バター、片栗粉、油	鶏肉、牛乳、ハム、○塩こぶ	なし、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ	食塩、コンソメ	牛乳 あまからせん	こんぶおにぎり
13金	ご飯 卵チンブルー 中華あえ 中華風コーンスープ	○野菜ゼリー (一括)、米、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、卵、乾燥わかめ	もやし、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、葉ねぎ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 ビスケット	野菜ゼリー (一括)
14土	ピラ イタリアンカラーサラダ ソーセージのコンソメスープ	米、○さつまいも、○砂糖、ドレッシング、○片栗粉、油	鶏肉、チーズ、ソーセージ	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン	○しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳 小魚スナック	みたらしさつまいも
16月	ご飯 ひとじやがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○いちごジャム、砂糖、○油、油	豆乳、○牛乳、ツナ缶、ちくわ、○卵、みそ、かつお節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ	牛乳 サブレ (プレーン)	ジャムの蒸しパン
17火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ チンゲンサイの中華風スープ	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○ごま油	鶏肉、○ハム	たまねぎ、○だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、○葉ねぎ、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、酢、○食塩、食塩	牛乳 カルシウム入りかぼちゃポーロ	大根もち
18水	ご飯 すきやき風煮 おかしあえ かぶのみそ汁	米、○食パン、○砂糖、○バター、砂糖	豚肉、焼き豆腐、○きな粉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、かぶ、根深ねぎ、かぶ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 さくふわせんべい 紫いも味	きな粉パン
19木	パン 魚のチーズ焼き マゼドアンサラダ ベーコンのコンソメスープ	食パン、じゃがいも、○米、ドレッシング、油、○砂糖、○ごま	さけ、チーズ、ベーコン、○みそ	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 サクッとあられ	みそおにぎり
20金	三色丼 昆布あえ さいのみそ汁	米、さいとも、砂糖、油	○ぶどうヨーグルト (一括)、鶏ひき肉、生揚げ、みそ、塩こんぶ、かつお節	ほうれんそう、はくさい、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ	牛乳 しおボンせん	ぶどうヨーグルト (一括)
21土	焼きそば ごまサラダ もやし中華風スープ	焼きそばめん、○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、○しらす干し	キャベツ、ごまつな、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり	ウスターソース、中華スープ、酢、食塩、○食塩	牛乳 ウエハース	しらすおにぎり
23月	ご飯 ソーセージのケチャップ煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、ソーセージ	コーンクリーム缶、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 二色あられ	ミックスフルーツ
24火	みそ煮込みうどん ひじき煮 バナナ	干しうどん、○米、砂糖、油	鶏肉、ゆで大豆、みそ、油揚げ、かつお節、○かつお節、ひじき	バナナ、にんじん、はくさい、だいこん、根深ねぎ	みりん、しょうゆ、○しょうゆ	牛乳 ソースせんべい	おかしおにぎり
25水	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ わかめの中華風スープ	○さつまいも、米、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○きな粉、みそ、乾燥わかめ	葉ねぎ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、○食塩、食塩	牛乳 ふわふわチップにんじん味	さつまいものきな粉あえ
26木	ご飯 魚のみそ煮 おひたし けんちん汁	米、○小麦粉、砂糖、○油、片栗粉	かじき、木綿豆腐、○卵、○豚肉、みそ、かつお節、○かつお節	ごまつな、○キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ、○ケチャップ、○ウスターソース、みりん、○食塩、食塩	牛乳 とうもろこしでつくったバスナック 塩味	お好み焼き
27金	ご飯 肉じゃが 納豆チーズあえ はくさいのみそ汁	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	豚肉、納豆、チーズ、みそ、かつお節	○みかん果汁、たまねぎ、○みかん缶、はくさい、しいたけ、葉ねぎ、にんじん、○かんでん	しょうゆ、みりん	牛乳 おせんべい しょうゆ味	オレンジゼリー
28土	卵サンド フレッシュサラダ トマトスープ	食パン、○米、マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖、○ごま	卵、ゆで大豆、○豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、○葉ねぎ	酢、コンソメ、○しょうゆ、食塩	牛乳 かりんとう	肉そぼろおにぎり
30月	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、ツナ缶、ちくわ、○卵、高野豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ	しょうゆ、みりん	牛乳 ほしのおせんべい	にんじんのパンケーキ
31火	パン 鶏肉の洋風炒め かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	食パン、○米、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	豆乳、鶏肉、○きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ごまつな	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 まんまるソフトせんべい	きな粉のおはぎ

※ 食育メニューは かぼちゃのサラダ (31日) です。 ※
10月31日はハロウィン。秋の収穫を祝い、くなくった家族や友人たちを呼び寄せヨーロッパ発祥の祭りで、アメリカで定着したのち最近では日本でも仮装などで盛り上がる行事の一つです。豚のようちんぼに彫られたかぼちゃの提灯 (ジャック・オ・ランタン) は魔除けとして飾るものです。「ペポカボチャ」と言う種で、ほほ顔顔面として使われます。地方の伝統野菜にある「日本カボチャ」は皮に溝がくつきりとなり、淡泊な味わいでねっとりとした食感が特徴で薬物に向いています。日頃よく見かけるのは「西洋カボチャ」です。ホクホクとした食感で味は甘味があり、おかしにもお菓子の材料としても使われます。糖質や食物繊維、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなど多くの栄養素が含まれ、なかでもβカロテンは免疫力を高めて、皮膚や目、粘膜を丈夫にするので風邪予防に効果があります。本場のハロウィンはかぼちゃを食べる行事ではないのですが、夏に収穫したものを保存することで甘味が強くなって美味しくなっていますので、ぜひいろいろな料理に取り入れてみてください。

※10月旬の食材※
かぶ、かぼちゃ、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、さつまいも、さいとも、じゃがいも、なし