

2024年10月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					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	調味料
1	火	ゼリー	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 のっぺい汁 ゆかりあえ	牛乳 ☆ジャムサンド	米 砂糖 さといも 片栗粉 食パン ジャム	高野豆腐 豚肉 牛乳	(ゼリー) れんこん 人参 ねぎ しいたけ グリンピース 大根 こんにゃく キャベツ 白菜	かつお節(だし) しょうゆ 塩 ゆかり
2	水	牛乳 パイン缶	ごはん チキンナゲット じゃがいもスープ 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	(パイン缶) 玉葱 にんにく しょうが 人参 もやし パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	塩 こしょう ケチャップ コンソメの素 マヨ・ドレ
3	木	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 オレンジ ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 さといも ビスケット	白身魚 生揚げ ハム 牛乳	しょうが 玉葱 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 オレンジ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
4	金	牛乳 オレンジ	にんじんごはん 五目汁 お浸し	牛乳 わらびもち	米 砂糖 じゃがいも わらび餅	ツナ缶 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	(オレンジ) 人参 ごぼう しいたけ 玉葱 大根 わかめ 白菜 きゅうり	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
7	月	牛乳 ポーロ	ひじきチャーハン 豆腐スープ ごぼうサラダ	牛乳 ポテトスナック	(ポーロ) 米 油 ごま油 ごま 砂糖 ポテトスナック	豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳	ひじき 玉葱 ピーマン チンゲンサイ わかめ ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ みりん 塩 中華の素 マヨ・ドレ
8	火	牛乳 バナナ	ごはん 炒り鶏 沢煮椀 お浸し	牛乳 ☆黒糖ういろろ	米 さといも 油 砂糖 上新粉 黒砂糖	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳 豆乳	(バナナ) こんにゃく れんこん ごぼう 人参 玉葱 グリンピース しいたけ 貝割れ チンゲンサイ えのき	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩
9	水	りんごジュース ウエハース	ごはん 大豆のインド煮 キャベツスープ パイン	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 ビスケット	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	(りんごジュース) 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ しめじ パセリ パイナップル	カレーウ コンソメの素 塩
10	木	牛乳 パイン缶	五目おこわ すまし汁 白あえ	牛乳 リエム	米 もち米 油 砂糖 焼麩 ごま リエム	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(パイン缶) ねぎ 人参 まいたけ わかめ チンゲンサイ しいたけ 糸こんにゃく	しょうゆ 塩 かつお節(だし)
11	金	ヨーグルト	ごはん 白身魚のから揚げ 野菜スープ 付け合せ 粉ふき芋	牛乳 ソフトスナック	米 油 じゃがいも 片栗粉 ソフトスナック	(ヨーグルト) メルルーサ ベーコン 牛乳	しょうが チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参	しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
15	火	牛乳 塩せんべい	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ココアクッキー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 ココアクッキー	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	カレーウ 酢 塩 こしょう
16	水	野菜ジュース チーズ	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら 豆腐スープ おかかあえ	牛乳 ☆焼き芋	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 さつまいも	(チーズ) 豚肉 豆腐 ベーコン 花かつお 牛乳	(野菜ジュース) 人参 ピーマン わかめ ねぎ キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ みりん 中華の素 塩
17	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ	りんごジュース あられ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま あられ	(牛乳) メルルーサ 生揚げ	(オレンジ) 青のり なめこ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり りんごジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
18	金	ヨーグルト	ちらし寿司 すまし汁 りんご	牛乳 ケーキ	米 砂糖 油 ケーキ	(ヨーグルト) 卵 さけフレーク 豆腐 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり 玉葱 ねぎ りんご	こんにゃく(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
21	月	牛乳 りんご	和風マーボー丼 みそ汁 ごまあえ	ぶどうゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 油揚げ	(りんご) しょうが 玉葱 人参 しいたけ ねぎ 大根 貝割れ 白菜 きゅうり ぶどうゼリー	かつお節(だし) みそ しょうゆ
22	火	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と玉葱のカレー炒め チンゲンサイスープ 柿	牛乳 パイン缶 ポテトスナック	(ポーロ) 米 片栗粉 油 ポテトスナック	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ コーン缶 柿 パイン缶	塩 酒 カレー粉 コンソメの素
23	水	牛乳 バナナ	ごはん さつまいもとささみの天ぷら みそ汁 おかかあえ	牛乳 ☆ポテト	米 さつまいも 小麦粉 油 さといも じゃがいも	鶏ささ身 花かつお 牛乳	(バナナ) 玉葱 しめじ チンゲンサイ もやし	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ みりん
24	木	ゼリー	ごはん さばの味噌煮 根菜汁 ゆかりあえ	牛乳 野菜スナック	米 砂糖 油 野菜スナック	さば 油揚げ 牛乳	(ゼリー) しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	酒 みそ しょうゆ かつお節(だし) 塩 ゆかり
25	金	牛乳 ポーロ	ごはん 肉じゃが みそ汁 スパゲティサラダ	カルピス ドーナツ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ ドーナツ	(牛乳) 豚肉 油揚げ ツナ缶 カルピス	人参 玉葱 糸こんにゃく グリンピース キャベツ もやし きゅうり 大根 コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
28	月	牛乳 オレンジ	お弁当のご用意をお願いします	お菓子詰め合わせ	菓子詰め合わせ	(牛乳)	(オレンジ)	
29	火	飲むヨーグルト ウエハース	ゆかりごはん ワンタンスープ かぼちゃサラダ	野菜ジュース せんべい チーズ	(ウエハース) 米 ワンタンの皮 じゃがいも せんべい	(飲むヨーグルト) 豚ミンチ ツナ缶 チーズ	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ かぼちゃ 玉葱 きゅうり 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ
30	水	牛乳 ポーロ	米粉ロール クリームシチュー マカロニサラダ パイン	牛乳 一口カステラ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 マカロニ 一口カステラ	豚肉 ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	シチューの素 マヨ・ドレ
31	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の揚げ煮 そうめん汁 コールスロー	☆フルーツポンチ	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	(牛乳) メルルーサ	えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり 人参 みかん 缶 もも缶 パイン缶 寒天	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
毎	土		塩むすび お茶		米			塩

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) B.P.=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください