

# 10月 献立表 幼児食



2024年 10月

くすの子保育園

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	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	火	ごはん 鮭の西京焼き きのごサラダ すまし汁 (かまぼこ)	グリーンコープのおやつ ミルク	さけ、ベーコン、蒸しかまぼこ、スキムミルク	えのきたけ、まいたけ、エリンギ、キャベツ、スイートコーン、こまつな、にんじん	半つき米、麦みそ、砂糖、なたね油	料理酒、本みりん、和風ドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビードーナツ
2	水	五目うどん ひじきサラダ くだもの	大学芋 牛乳 (おやつ)	鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、しらす、牛乳	干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、干しひじき、きゅうり、キャベツ、みかん	うどん (乾麺)、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも、揚げ油、上白糖	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、水、こいくちしょうゆ
3	木	中華丼 シルバーサラダ トマトと卵のスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚もも肉、えび、蒸しかまぼこ、ロースハム、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、りょうとうもやし、きゅうり、トマト	半つき米、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、マヨネーズ、ミルクココア	中華だし、うすくちしょうゆ、料理酒、麦茶、揚げせんべい
4	金	ごはん お好み焼きオムレツ 切干大根のゆかり和え みそ汁 (厚揚げ)	みかんゼリー 麦茶	卵、豚ひき肉、かつお節、しらす干し、厚揚げ	にんじん、こねぎ、キャベツ、切干しいたけ、はくさい、えのきたけ、なす、オレンジジュース、アガー、みかん缶	半つき米、なたね油、マヨネーズ、砂糖、麦みそ	かつおだし、お好み焼きソース、ゆかり、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、水
5	土	ごはん ポークビーンズ コンソメスープ (マカロニ)	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、大豆水煮缶、ウインナーソーセージ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ホールトマト缶、ほうれんそう、スイートコーン	半つき米、じゃがいも、マーガリン、砂糖、マカロニ	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、クラッカー
7	月	ごはん 鶏天 きゅうりの酢の物 みそ汁 (豆腐)	ラスク 麦茶	鶏もも肉、しらす、木綿豆腐	にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、りょうとうもやし、だいこん、わかめ、長ねぎ	半つき米、天ぷら粉、なたね油、いりごま、砂糖、麦みそ、食パン、マーガリン	料理酒、めんつゆ、うすくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、麦茶
8	火	からいもごはん 魚の照り焼き 人参ドレッシングのサラダ 豚汁	グリーンコープのおやつ ミルクココア	白身魚、ロースハム、豚ばら肉、油揚げ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、だいこん、ごぼう、こねぎ	半つき米、さつまいも、上白糖、なたね油、さといも、しらたき、麦みそ、ミルクココア	食塩、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、すし酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビسケット
9	水	大豆入りドライカレー チーズの和風サラダ コンソメスープ	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳 (おやつ)	豚ひき肉、大豆水煮缶、プロセスチーズ、かつお節、ベーコン、牛乳、卵、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、切干しいたけ、コーン缶、スイートコーン、パセリ、りんご	半つき米、なたね油、マーガリン、ホットケーキミックス、砂糖	カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース、めんつゆ、コンソメ、食塩、麦茶
10	木	ごはん さといものそぼろ煮 すまし汁 (もずく)	グリーンコープのおやつ ミルク	豚ひき肉、焼き竹輪、蒸しかまぼこ、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、もずく、えのきたけ	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、さといも	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつお・昆布だし、麦茶、ペビードーナツ
11	金	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ くだもの	鮭わかめおにぎり 麦茶	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、さけ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、なし	ロールパン、マーガリン、マヨネーズ、砂糖、半つき米、いりごま	コンソメ、ホワイトソース、穀物酢、麦茶、わかめご飯の素
12	土	<b>親子ふれあいデイ</b>					
15	火	ごはん 鮭の西京焼き きのごサラダ すまし汁 (かまぼこ)	グリーンコープのおやつ ミルク	さけ、ベーコン、蒸しかまぼこ、スキムミルク	えのきたけ、まいたけ、エリンギ、キャベツ、スイートコーン、こまつな、にんじん	半つき米、麦みそ、砂糖、なたね油	料理酒、本みりん、和風ドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビードーナツ
16	水	五目うどん ひじきサラダ くだもの	大学芋 牛乳 (おやつ)	鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、しらす、牛乳	干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、干しひじき、きゅうり、キャベツ、みかん	うどん (乾麺)、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも、揚げ油、上白糖	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、水、こいくちしょうゆ
17	木	山で おそぼ! 会	グリーンコープのおやつ ミルクココア	スキムミルク		ミルクココア	麦茶、クラッカー
18	金	ごはん お好み焼きオムレツ 切干大根のゆかり和え みそ汁 (厚揚げ)	みかんゼリー 麦茶	卵、豚ひき肉、かつお節、しらす干し、厚揚げ	にんじん、こねぎ、キャベツ、切干しいたけ、はくさい、えのきたけ、なす、オレンジジュース、アガー、みかん缶	半つき米、なたね油、マヨネーズ、砂糖、麦みそ	かつおだし、お好み焼きソース、ゆかり、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、水
19	土	ねぎ塩豚丼 ささみと野菜のごま和え みそ汁 (そうめん)	りんごヨーグルト蒸しパン 麦茶	豚もも肉、鶏ささみ、油揚げ、卵、プレーンヨーグルト	長ねぎ、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、にんにく、レモン、ほうれんそう、えのきたけ、こねぎ、りんご	半つき米、ごま油、砂糖、すりごま、そうめん、麦みそ、ホットケーキミックス	鶏がらだし、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
21	月	中華おこわ風 えびとブロッコリーの炒め物 にら玉スープ	マカロニきなこ 牛乳 (おやつ)	鶏もも肉、えび、厚揚げ、卵、ロースハム、きな粉、牛乳	にんじん、干しいたけ、たけのこ、グリーンピース、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、にら	半つき米、ごま油、かたくり粉、マカロニ、砂糖	中華だし、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、麦茶、食塩
22	火	ごはん ポークビーンズ コンソメスープ (ほうれん草) くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、大豆水煮缶、ウインナーソーセージ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ホールトマト缶、ほうれんそう、スイートコーン、えのきたけ、りんご	半つき米、じゃがいも、マーガリン、砂糖	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、クラッカー
23	水	ごはん 炒り豆腐 かつおみそくし料理 つみれ汁	フルーツヨーグルト (パイキング) 麦茶	木綿豆腐、蒸しかまぼこ、削り節、白身魚のすり身、プレーンヨーグルト	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、れんこん、グリーンピース、にら、しょうが、にんにく、わかめ、だいこん、長ねぎ、りんご、白桃缶、みかん缶、パイナップル缶、レーズン、いちごジャム	半つき米、砂糖、麦みそ、いりごま、コーンフレーク	本みりん、うすくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、かつお・昆布だし、麦茶
24	木	からいもごはん 魚の照り焼き 人参ドレッシングのサラダ 豚汁	グリーンコープのおやつ ミルクココア	白身魚、ロースハム、豚ばら肉、油揚げ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、だいこん、ごぼう、こねぎ	半つき米、さつまいも、上白糖、なたね油、さといも、しらたき、麦みそ、ミルクココア	食塩、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、すし酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット
25	金	セレクトパン ロースチキン ポテトとツナのサラダ (非常食) ワンタンスープ 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	鶏もも肉、牛乳、さけ	たまねぎ、にんにく、りょうとうもやし、きくらげ、こまつな	砂糖、マヨネーズ、ツナとポテトのサラダ、ぎょうざの皮、ごま油、半つき米、いりごま	メロンパン、あんパン、カレーパン、本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、中華だし、麦茶、わかめご飯の素
26	土	中華丼 シルバーサラダ トマトと卵のスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚もも肉、えび、蒸しかまぼこ、ロースハム、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、りょうとうもやし、きゅうり、トマト	半つき米、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、マヨネーズ、ミルクココア	中華だし、うすくちしょうゆ、料理酒、麦茶、揚げせんべい
28	月	ねぎ塩豚丼 ささみと野菜のごま和え みそ汁 (そうめん)	マカロニきなこ 牛乳 (おやつ)	豚もも肉、鶏ささみ、油揚げ、きな粉、牛乳	長ねぎ、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、にんにく、レモン、ほうれんそう、えのきたけ、こねぎ	半つき米、ごま油、砂糖、すりごま、そうめん、麦みそ、マカロニ	鶏がらだし、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、食塩
29	火	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、なし	ロールパン、マーガリン、マヨネーズ、砂糖	コンソメ、ホワイトソース、穀物酢、麦茶、揚げせんべい
30	水	ごはん 鶏天 きゅうりの酢の物 みそ汁 (豆腐)	フルーツヨーグルト (りんご) 麦茶	鶏もも肉、しらす、木綿豆腐、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、りょうとうもやし、だいこん、わかめ、長ねぎ、りんご、みかん缶、レーズン	半つき米、天ぷら粉、なたね油、いりごま、砂糖、麦みそ、コーンフレーク	料理酒、めんつゆ、うすくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、麦茶
31	木	大豆入りドライカレー チーズの和風サラダ コンソメスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚ひき肉、大豆水煮缶、プロセスチーズ、かつお節、ベーコン、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、切干しいたけ、コーン缶、スイートコーン、パセリ	半つき米、なたね油、マーガリン、ミルクココア	カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース、めんつゆ、コンソメ、食塩、麦茶、クラッカー

★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。  
 ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。  
 ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。  
 ★延長保育のおやつ (グリーンコープ等) については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。  
 ★給食、おやつに関する心配、質問等ございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。  
 ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。  
 ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

＜10月の旬の食材＞

＜野菜＞ さつまいも、さといも、れんこん、しいたけ、エリンギ、しめじ、しょうが  
 ＜魚介＞ さけ、さんま、いわし、さば  
 ＜果物＞ なし、かき、ぶどう、くり

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。  
 入荷状況により、その他の商品を使用する場合がございます。ご了承ください。

- ・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせん ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック
- ・つなごあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくともろこし ・星せんべい
- ・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー