

H30年 10月の献立

乳幼児

あゆみ幼稚園

日	曜日	朝のおやつ (乳児)	お昼の献立	材料名	3時のおやつ	材料名	
1	月	カル鉄スティック 牛乳	ごはん/鯖のみそ焼き 切干大根の煮物/ブロッコリーの白和え とろろ昆布汁/フルーツ	米/鯖 切干大根・うす揚げ・人参・干し椎茸/豆腐・ブロッコリー・ごま とろろ昆布・玉葱・かいわれ大根/オレンジ	ジャムサンド 牛乳	食パン・イチゴジャム	
2	火	ひじきスティック お茶	ごはん/酢豚 小松菜のじゃこ和え かき卵汁/フルーツ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・土生姜・ケチャップ 小松菜・竹輪・ちりめんじゃこ・ごま 卵・ほうれん草/りんご	フルーツ ミレービスケット 牛乳	梨 ミレービスケット	
3	水	紫芋チップ 牛乳	ごはん/カレイのきのこあんかけ 南瓜の煮物 大根のみそ汁/フルーツ	米/カラスガレイ・椎茸・えのき・エリンギ・人参・玉葱・グリーンピース 南瓜 大根・うす揚げ・人参/バナナ	昆布おにぎり 牛乳	米・昆布・ごま	
4	木	野菜スティック お茶	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵/フルーツ	白米・合挽きミンチ・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ・ニンニク・鶏ガラ キャベツ・人参・胡瓜・コーン缶 卵/りんご	麩のラスク 牛乳	麩・生クリーム マーガリン	
5	金	りんご 牛乳	ごはん/ささみのフリッター ひじき煮/白菜のゆかり和え さつま芋のみそ汁/フルーツ	米/鶏肉・小麦粉・ベーキングパウダー・青のり ひじき・人参・うす揚げ・グリーンピース/白菜・人参・ゆかり さつま芋・玉葱/オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	チーズ・白玉粉 小麦粉・牛乳 ベーキングパウダー	
6	土	野菜スナック お茶	ホイコーロー丼 豆腐のすまし汁/フルーツ	米・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン 豆腐・わかめ・玉葱/オレンジ	ねじりん棒カレー味 牛乳	ねじりん棒カレー味 牛乳	
8	月	休 園 (体育の日)					
9	火	畑のクラッカー お茶	ごはん/鶏肉と野菜の卵焼き ほうれん草のお浸し 田舎汁/フルーツ	米/卵・鶏ミンチ・玉葱・人参・干し椎茸 ほうれん草・もやし・人参 南瓜・豆腐・ごぼう・青葱/オレンジ	ゆかりとじゃこのおにぎり 牛乳	米・ゆかり ちりめんじゃこ・ごま	
10	水	ミルクスティック 牛乳	ごはん/鮭の塩焼き 大豆煮/キャベツの和え物 そうめんのみそ汁/フルーツ	米/鮭 大豆・人参・昆布/キャベツ・小松菜・竹輪・かつお節 素麺・うす揚げ・青葱/りんご	フルーツ 胚芽スティック 牛乳	オレンジ 胚芽スティック	
11	木	オレンジ お茶	ごはん/麻婆豆腐 みりん干し 春雨サラダ/フルーツ	米/豚ミンチ・豆腐・干し椎茸・青葱・土生姜・ニンニク・鶏ガラ みりん干し 春雨・胡瓜・人参・コーン缶/バナナ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	じゃが芋・チーズ 青のり	
12	金	ミレービスケット 牛乳	<ブルーブルーランチ> きのこごはん/とんかつ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁/フルーツ	米・舞茸・えのき・うす揚げ/豚肉・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース じゃが芋・玉葱・人参・胡瓜・マヨネーズ 豆腐・わかめ・豆苗/りんご	ショコラロール 牛乳	ショコラロール (卵・乳製品)	
13	土	第35回 ふれあいうどんかい (9:00~11:30) 乳児のみビスケットとお茶を用意しています。					
15	月	紫芋チップ 牛乳	ごはん/鯖のみそ煮 じゃが芋と昆布の煮物 玉葱と麩のすまし汁/フルーツ	米/鯖・土生姜 じゃが芋・昆布・人参 玉葱・麩/りんご	中華おこわ 牛乳	米・もち米・豚肉 人参・干し椎茸	
16	火	ひじきスティック お茶	ビビンバ/豚肉の甘辛炒め さつま芋のソテー わかめスープ/フルーツ	米・ほうれん草・人参・もやし・ごま/豚肉・玉葱 さつま芋 わかめ・えのき・人参/りんご	フルーツ ねじりん棒 牛乳	オレンジ ねじりん棒	
17	水	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん/ししゃものフライ 人参と竹輪の金平/金時豆 白菜のみそ汁/フルーツ	米/ししゃも・小麦粉・パン粉・ソース 人参・竹輪・ピーマン・ごま/金時豆 白菜・うす揚げ/バナナ	きつねうどん 牛乳	うどん麺・うす揚げ 青葱	
18	木	野菜スナック お茶	<幼児適足の日> ※3・4・5歳児はみそ汁です ハヤシライス 野菜炒め/フルーツ	白米・豚肉・玉葱・グリーンピース・ハヤシルウ キャベツ・人参・ピーマン・コーン缶/オレンジ	ミルクパン 牛乳	ミルクパン (卵・乳製品)	
19	金	カル鉄スティック 牛乳	<10月生まれ誕生会> 栗ごはん/ハンバーグ 粉ふき芋/ブロッコリー/スパゲティソテー えのきとほうれん草のすまし汁/フルーツ	米・栗・ごま/合挽きミンチ・玉葱・豆乳・パン粉・ケチャップ・ソース じゃが芋/ブロッコリー/スパゲティ・玉葱 えのき・ほうれん草/柿・りんご	フルーツサンド 牛乳	食パン・生クリーム ココア・バナナ	
20	土	野菜スティック お茶	焼鳥丼 白菜とうす揚げのみそ汁/フルーツ	米・鶏肉・玉葱・土生姜 白菜・うす揚げ・人参/オレンジ	ねじりん棒カレー味 牛乳	ねじりん棒カレー味 牛乳	
22	月	ミレービスケット 牛乳	ごはん/鮭のチーズ焼き 南瓜の甘煮/もやしと胡瓜のサラダ わかめと麩のみそ汁/フルーツ	米/鮭・チーズ 南瓜/もやし・胡瓜・人参 わかめ・麩・玉葱/りんご	人参おにぎり 牛乳	米・人参	
23	火	りんご お茶	キーマカレー 野菜サラダ じゃが芋のソテー/フルーツ	白米・豚ミンチ・玉葱・人参・ピーマン・カレー粉・ニンニク・ソース・ケチャップ キャベツ・人参・胡瓜・コーン缶 じゃが芋/オレンジ	バイヨーグルト ビスコ お茶	スキムミルク・バイン缶 ビスコ	
24	水	動物ビスケット 牛乳	ごはん/タンダーリーチキン 五目金平 きのこの野菜スープ/フルーツ	米/鶏肉・カレー粉・ニンニク・土生姜・ヨーグルト ごぼう・人参・糸こんにゃく・竹輪・ピーマン えのき・椎茸・エリンギ・玉葱・キャベツ/オレンジ	焼きそば 牛乳	中華麺・竹輪・キャベツ もやし・人参・青葱 ソース・青のり	
25	木	畑のクラッカー お茶	ごはん/さんまの蒲焼き 野菜の天ぷら/小松菜のごま和え かぶのみそ汁/フルーツ	米/秋刀魚 さつま芋・ごぼう・小麦粉/小松菜・人参・もやし・ごま かぶら・かぶらの葉・うす揚げ/りんご	フルーツ 胚芽スティック 牛乳	バナナ 胚芽スティック	
26	金	ミルクスティック 牛乳	菜ごはん/れんこんのつくね焼き ほうれん草のお浸し じゃが芋のみそ汁/フルーツ	米・かぶらの葉/れんこん・鶏ミンチ・玉葱・人参・椎茸・青葱 ほうれん草・もやし・人参 じゃが芋・玉葱/りんご	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン	
27	土	ひじきスティック お茶	中華丼 わかめスープ/フルーツ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・チンゲン菜・土生姜・ニンニク・鶏ガラ わかめ・玉葱/オレンジ	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット	
28	日	第35回 あゆみまつり (10:00~14:00)					
29	月	カル鉄スティック 牛乳	ごはん/ブリの照焼き キャベツのごま和え けんちん汁/フルーツ	米/ブリ キャベツ・もやし・人参・ごま 豆腐・大根・ごぼう・人参・青葱/りんご	ストロベリーツイスト 牛乳	ストロベリーツイスト (卵・乳製品)	
30	火	野菜スティック お茶	木の葉丼 さつま芋のレモン煮 おかかピーマン/フルーツ	米・卵・かまぼこ・玉葱・青葱 さつま芋・レモン ピーマン・かつお節/りんご	フルーツ 畑のクラッカー 牛乳	柿 畑のクラッカー	
31	水	バナナ 牛乳	ごはん/南瓜のグラタン 根菜の金平 豆腐のみそ汁/フルーツ	米/南瓜・鶏肉・玉葱・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・チーズ・ブロッコリー ごぼう・人参・糸こんにゃく・竹輪・ごま 豆腐・うす揚げ・豆苗/オレンジ	おはぎ おやつ昆布 牛乳	もち米・きな粉 おやつ昆布	

※ 主食の米は、微量栄養素(ビタミンB1・食物繊維・鉄など)をより多く摂取できるように、七分づき米を使用しています。
 ※ 調味料は記載以外に、出汁(昆布・青魚・鮭)・砂糖・醤油・みりん・酒・塩・こしょう・植物油・酢・片栗粉・味噌を使用しています。
 ※ アレルギー児については除去食で対応しています。
 ※ 乳児…朝のおやつは月・水・金、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。(3時のおやつが乳製品のときはお茶です)
 ※ 幼児…昼食時は月・水・金、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。
 ※ 延長保育には、フルーツ・菓子などの軽食を日替わりで提供しています。