

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和3年 10月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	金	牛乳 ★おふラスク	豚肉の香りパン粉焼き バナナ シルバーサラダ かぼちゃの煮物	牛乳 ★じゃがいもドーナツ	牛乳 豚肉 粉チーズ ロースハム 卵	ごはん パン粉 春雨 小麦粉 じゃがいも バター	小葱 きゅうり キャベツ かぼちゃ バナナ
2	土	牛乳 クラッカー	野菜たっぷりラーメン		牛乳 豚肉	ラーメン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 葱
3	日						
4	月	牛乳 たいやき	鶏肉のケチャップ煮 白菜とみかんのサラダ じゃがいもとツナの煮ころがし バナナ	牛乳 ★チーズマフィン	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ 天ぷら スト 卵 クリームチーズ	ごはん じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 キャベツ 人参 みかん バナナ
5	火	牛乳 ★マカロニきな粉	蒸しわかめハンバーグ ウィナーとキャベツのサラダ はなっこりーのきんぴら ヤクルト	牛乳 クリームパン	牛乳 合挽肉 卵 あらびき ウィンナー きな粉	ごはん パン粉 小麦粉 ごま油 マカロニ こんにゃく	玉ねぎ 人参 ピーマン はなっこりー キャベツ
6	水	牛乳 もも缶	中華丼 大豆サラダ 梨	牛乳 ★スイートポテトパイ	牛乳 豚肉 うずら卵 天ぷら 大豆 卵 生クリーム	ごはん 油 小麦粉 バター さつまいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 キャベツ きゅうり 貝割菜 梨
7	木	牛乳 ★甘食	魚のごましょうゆ焼き ヤクルト 牛肉の柳川風煮 なすとソーメンのすまし汁	牛乳 ★クランブルパン	牛乳 牛肉 魚 卵 油 あげ	ごはん 食パン 小麦粉 バター 砂糖 ごま ソーメン	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 生しいたけ しょうが なす 葱
8	金	牛乳 ★ポップコーン	ツナとポテトのいがぐり揚げ りんご もやしの中華あえ いんげん豆とソーセージのトマト煮	牛乳 ★ブルーベリーのパンナコッタ	牛乳 卵 プレスハム 白いんげん豆 あらびき ウィンナー 生クリーム	ごはん 小麦粉 ソーメン ごま ごま油 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 人参 きゅうり ニラ トマト水煮 パセリ りんご
9	土	牛乳 クッキー	お好み焼き さつまい		牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	小麦粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 葱 もやし
10	日						
11	月	牛乳 ★チーズせんべい	チンゲン菜のシューマイ オレンジ 中華風酢のもの ポークビーンズ	牛乳 ★プリン蒸しパン	牛乳 豚ミンチ 豚肉 かにかもほこ 水煮大豆	ごはん ホットケーキミックス 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり セロリ 貝割菜 オレンジ
12	火	牛乳 ゼリー	ゆずきちサラダ ベーコン入りスクランブルエッグ 和風メンチカツ ヤクルト	牛乳 アルプスパン	牛乳 合挽肉 みそ ベーコン ツナ 卵	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 青しそ きゅうり キャベツ 人参 もやし ピーマン
13	水	牛乳 ★マドレーヌ	ベーコン入りカレー 梨 ひじきと根菜のサラダ	牛乳 ★クラスク	牛乳 ベーコン 卵 ごま	ごはん 油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ ごぼう れんこん ブロッコリー 梨
14	木	牛乳 ★水ようかん	鮭の西京焼き かき卵汁 小松菜のごまあえ ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルトポムポム	牛乳 鮭 みそ かつお 節 豆腐 スト わかめ かしわ 卵	ごはん 小麦粉 砂糖 油	人参 きゅうり 小松菜 キャベツ りんご 葱
15	金	牛乳 バナナ	かぼちゃサンドフライ みかん おからサラダ マカロニのトマト煮	牛乳 せんべい	牛乳 かしわ おから ロースハム	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり みかん
16	土		運動会				
17	日						
18	月	牛乳 ヨーグルト	タンドリーチキン 厚揚げの卵とじ さつまいもとささみの和風サラダ バナナ	牛乳 ★きな粉揚げパン	牛乳 鶏肉 ささみ 厚揚げ 卵 きな粉	ごはん 油 砂糖 ホット ケーキミックス 食パン さつまいも	玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり ニラ バナナ
19	火	牛乳 ★フルーツ寒天	鮭のグラタン 白菜スープ ひじきのごまマヨネーズあえ ヤクルト	牛乳 ★さつまいも黒ごま蒸しパン	牛乳 鮭 ベーコン	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ しめじ 人参 白菜
20	水	牛乳 ★手作りプリン	はなっこりーの天ぷら 油あげと小松菜の煮物 ハムともやしのマヨネーズ炒め みかん	牛乳 ★マロンパイ	牛乳 卵 油あげ プレス ハム	ごはん 砂糖 小麦粉 片 栗粉 油	人参 しめじ 小松菜 ピーマン もやし みかん
21	木	牛乳 ★動物型クッキー	酢豚 大根サラダ かき卵スープ ヤクルト	牛乳 ★牛乳かんフルーツソース	牛乳 豚肉 ベーコン ロースハム 卵	ごはん 小麦粉 油 じゃ がいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子 生しいたけ 大根 小松菜 白葱 パイン缶 みかん
22	金	牛乳 フレンチドック	魚の照り焼き じゃがいものきんぴら煮 キャベツと塩っぺの和え物 みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 魚 豚肉 糸こんにゃく 天ぷら	ごはん 油 じゃがいも ごま ミニパン	人参 ピーマン キャベツ きゅうり みかん
23	土	牛乳 ビスケット	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ
24	日						
25	月	牛乳 コーンフレーク	厚揚げとブロッコリーの肉みそチーズ焼き みかん 野菜ソテーたらこあえ まいたけのみそ汁	牛乳 ★びっくり肉まん	牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ 赤みそ 豆腐 油あげ たらこ	ごはん 油 ホットケーキ ミックス ごま油	ブロッコリー まいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし みかん
26	火	牛乳 りんご	鶏のから揚げ コロコロサラダ イタリアンスパゲティ ヤクルト	牛乳 ★塩あん大福	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン 卵	ごはん 油 さつまいも 白玉粉 砂糖 スパゲティ	きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン
27	水	牛乳 ★ホットケーキ	ミートボール入りカレー ひじきサラダ オレンジ	牛乳 ★オータムケーキ	牛乳 ミートボール ツナ 卵	ごはん ホットケーキミックス じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ ほうれん草 オレンジ りんご バナナ
28	木	牛乳 ★ヨーグルトスコーン	ピーマンの明太子豆腐詰め わかめときのこの当座煮 チャプチェ ヤクルト	牛乳 ★カルピスぶどうゼリー	牛乳 明太子 豆腐 チーズ わかめ ちりめん 豚肉	ごはん 油 ホットケーキ ミックス バター ごま油	生しいたけ しめじ えのき 人参 玉ねぎ ニラ 葱
29	金	牛乳 ★もちもちチーズ	魚のクラッカー揚げ とろろスープ 野菜の白和え みかん	牛乳 ★ゴロゴロかぼちゃマフィン	牛乳 魚 卵 厚揚げ 豆腐 粉チーズ	ごはん 小麦粉 長芋 ホットケーキミックス バ ター こんにゃく	人参 生しいたけ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ みかん
30	土	牛乳 せんべい	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら ス ト 油あげ 卵	うどん 油	ねぎ
31	日						

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がです。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子