

いちご もも たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和4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		
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの
1 土	牛乳 おかき	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
2 日						
3 月	牛乳 コーンフレーク	蒸しわかめハンバーグ ミニトマト 白菜とみかんのサラダ バナナ	牛乳 マロンクリームワッフル	牛乳 合挽肉 わかめ 卵 チーズ	ごはん パン粉 ワッフル コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 キャベツ みかん缶 ミニトマト バナナ
4 火	牛乳 ★お米のクッキー	ツナとポテトのいがり揚げ もやしの中華あえ ブロッコリーと厚揚げの煮もの ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルトポムポム	牛乳 ツナ 卵 粉チーズ ハム 豚肉 厚揚げ ヨー グルト ヤクルト	ごはん バター 砂糖 上新粉 小麦粉 じゃがいも ソーメン 油 ごま油 ごま	玉ねぎ パセリ もやし 人参 にら きゅうり ブロッコリー りんご
5 水	牛乳 ★とろける 口どけプリン	ミートボール入りカレー シルバーサラダ 梨	牛乳 ★ごまだんご	牛乳 生クリーム 卵 粉 末あん ミートボール ロースハム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 白玉粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ きゅうり キャベツ 梨
6 木	牛乳 ★スライスチーズの チーズケーキ	はなっこりーのきんぴら 魚の照り焼き ウィンナーとキャベツのサラダ ヤクルト	牛乳 ★コロックパン風トースト	牛乳 卵 チーズ 魚 ヤ クルト ウィンナー チー ズ 合挽肉	ごはん バター 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 食パ ン パン粉 じゃがいも	はなっこりー 人参 生姜汁 キャベツ 玉ねぎ
7 金	牛乳 アップルパイ	さつま汁 ちしゃなます 厚揚げと大根の煮もの りんご	牛乳 ブルーベリーバナナコッタ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 厚揚げ い か 生クリーム	ごはん アップルパイ さ つまいも ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 葱 りんご 大根 いんげん きゅう り サニーレタス レタス
8 土	牛乳 クッキー	チャンポン		牛乳 豚肉 スト	チャンポンめん	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ
9 日						
10 月		スポーツの日				
11 火	牛乳 クラッカー	チンゲン菜のシューマイ 中華風酢のもの ポークビーンズ ヤクルト	牛乳 ★りんごのビスケットケーキ	牛乳 豚ミンチ 卵 豚肉 水煮大豆 かにかま	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ケーキミックス バター	チンゲン菜 玉ねぎ 生姜汁 貝 割れ菜 人参 大根 きゅうり セロリ りんご
12 水	牛乳 ★かぼちゃのムース	中華丼 オレンジ ひじきと根菜のサラダ	牛乳 クリームパン	牛乳 生クリーム 卵 豚 肉 うずらの卵 たぶら ひじき	ごはん 砂糖 ごま油 片 栗粉 さつまいも ごま クリームパン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ピーマ ン レモン汁 白菜 生しいたけ きくらげ オレンジ ごぼう
13 木	牛乳 ★たまごサンド	魚のクラッカー揚げ とろろスープ ゆずきちサラダ ヤクルト	牛乳 ★カルピスぶどうゼリー	牛乳 卵 魚 豆腐 もみ のり ヤクルト ツナ カ ルピス	ごはん 食パン 小麦粉 油 長芋 ごま 砂糖	れんこん ブロッコリー 人参 小松菜 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ
14 金	牛乳 バナナ	鶏肉のケチャップ煮 おからサラダ チャプチェ 梨	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 豚肉 おから ロースハム	ごはん 砂糖 ごま油 ご ま	バナナ 玉ねぎ 人参 にら きゅうり 梨 たけのこ 葱
15 土		運動会				
16 日						
17 月	牛乳 ヨーグルト	豆腐の真砂揚げ きのごソテー さつまいもとささみの和風サラダ バナナ	牛乳 ★おふらuskココア味	牛乳 ヨーグルト えび 鶏ミンチ しらす 豆腐 卵 ささみ ちくわ みそ	ごはん 砂糖 片栗粉 油 バター さつまいも ごま い グラニュー糖	人参 ピーマン しめじ えのき 生しいたけ きゅうり バナナ
18 火	牛乳 りんご	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 ★ちぎりパン	牛乳 鮭 ホワイトソース チーズ ベーコン ひじき ヤクルト	ごはん じゃがいも 油 バター パン粉 コーン ごま 砂糖 強力粉	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ 葱 ブロッコリー 白菜 チンゲ ン菜
19 水	牛乳 ★ほうれん草/VVアロア	ベーコン入りカレー 福神漬け ゴールデンサラダ オレンジ	牛乳 ★ひっぱりだこドーナツ	牛乳 生クリーム ベーコ ン ウィンナー くるみ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 コーン ケーキミック ス	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ かぼちゃ 福神漬 きゅうり レタス トマト パセリ レーズン
20 木	牛乳 ★マドレーヌ	はなっこりー天ぷら タンドリーチキン 油揚げと小松菜の煮もの ヤクルト	牛乳 ★牛乳かんフルーツソース	牛乳 卵 ヤクルト 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 砂糖 小麦粉 パ ター 片栗粉 油 ごま	はなっこりー 人参 小松菜 し めじ みかん缶 もも缶 にんに く 生姜 レモン汁 玉ねぎ
21 金	牛乳 ★ピザ蒸しパン	揚げ魚のおろし煮 サニーレタス ハムともやしのマヨネーズ炒め りんご	牛乳 ★クランブルパン	牛乳 ミートソース チー ズ 魚 わかめ プレスハ ム	ごはん ケーキミックス 油 片栗粉 砂糖 フラン スパン 小麦粉 バター	ミックスベジタブル 大根 サ ニーレタス 人参 ピーマン も やし りんご
22 土	牛乳 せんべい	栗ごはん 小松菜のみそ汁		牛乳 栗 油揚げ みそ	米 じゃがいも	小松菜 えのき 玉ねぎ 人参
23 日						
24 月	牛乳 もも缶	ポテトのチーズ焼き ミニトマト 人参とごぼうのごまみそ煮 オレンジ	牛乳 ★オータムケーキ	牛乳 ベーコン チーズ みそ 卵	ごはん じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 ケーキ ミックス	もも缶 玉ねぎ ピーマン 人参 りんご ごぼう いんげん ミニ トマト オレンジ バナナ
25 火	牛乳 ★オレンジ寒天	魚のからあげ コロコロサラダ イタリアンスパゲティー ヤクルト	牛乳 ★玉ねぎのフレンチトースト	牛乳 魚 ベーコン 卵 ロースハム ヤクルト 生 クリーム チーズ	ごはん 砂糖 片栗粉 油 スパゲティー バターさつ まいも 食パン	オレンジジュース 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり
26 水	牛乳 ★動物型クッキー	牛肉の柳川風 大根サラダ ピーマンの明太子豆腐詰め りんご	牛乳 ★お好み焼き	牛乳 卵 牛肉 豆腐 明 太子 チーズ 豚ミンチ かつお節 青のり	ごはん バター 砂糖 小 麦粉 長芋 油	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ピーマン しいたけ りんご も やし キャベツ 大根 きゅうり
27 木	牛乳 鬼まんじゅう	きのごしチュー 野菜ののり酢あえ ちくわのしそ巻き揚げ ヤクルト	牛乳 ★小松菜のパウンドケーキ	牛乳 ベーコン 卵 ちく わ ヤクルト のり ヨー グルト	ごはん さつまいも 小麦粉 砂糖 じゃがいも コーン 油 ごま ケーキミックス	しめじ えのき 生しいたけ もやし 玉ねぎ 人参 パセリ 青しそ ほう れん草 小松菜 バナナ
28 金	牛乳 ★シュガービスケット	まいたけのみそ汁 バンバンジー とりのつくね バナナ	牛乳 ★マロンパイ	牛乳 卵 豆腐 油揚げ みそ ささみ とりつくね あんこ 栗の甘露煮	ごはん バター 砂糖 小 麦粉 ざらめ ごま油 パ イシート ごま	まいたけ 玉ねぎ 人参 葱 きゅうり バナナ
29 土	牛乳 クラッカー	スタミナピラフ 温泉卵 コンソメスープ		牛乳 牛肉 卵 ベーコン	米 コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ パセリ
30 日						
30 月	牛乳 ゼリー	かぼちゃ型ハンバーグ 生野菜 パンクインクリームパスタ みかん	牛乳 ★米粉かぼちゃクッキー	牛乳 ハンバーグ むきえ び 生クリーム 粉チーズ	ごはん スパゲティー パ ター 米粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり みか ん かぼちゃ しめじ まいたけ 玉ねぎ パセリ

★は手作りおやつです。昼食の時は毎日お茶が出ます。

緑字は旬の食材です。

三井洋子