

いちご・もも・たんぼぼ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和6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(3色食品群)		
					血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	調子を整えるもの(緑)
1	火	牛乳 ★マカロニきなこ	さつま汁 グリーンサラダ 厚揚げと大根の煮もの ヤクルト	牛乳 ★小松菜の蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 厚揚げ ハム ヤクルト 卵	ごはん マカロニ きなこ 砂糖 さつまいも ごま油 蒸しパンミックス	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 葱 小松菜 大根 いんげん キャベツ きゅうり レタス レーズン
2	水	牛乳 ★ジャムケーキ	ミートボール入りカレー シルバーサラダ バナナ	牛乳 ★コロケ風トースト	牛乳 アーモンド粉 卵 ミートボール ハム チーズ 合挽肉	ごはん バター 小麦粉 砂糖 糖 ジャがいも 食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ バナナ きゅうり キャ ベツ
3	木	牛乳 ★カルピスゼリー	肉じゃが バンバンシー ほうれん草入りオムレツ ヤクルト	牛乳 ★コーンおやき	牛乳 カルピス 牛肉 ハム 厚揚げ 天ぷら スト ヤクルト 卵 ささみ みそ ベーコン チーズ	ごはん 砂糖 ジャがいも ごま油 ごま 強力粉 小麦 粉 バター コーン	オレンジジュース 玉ねぎ 人 参 いんげん ほうれん草 きゅうり
4	金	牛乳 ★シュガービスケット	魚のクラッカー揚げ 油揚げとなっばの煮もの さつまいもとささみの和風サラダ 梨	牛乳 ★フロースンヨーグルト	牛乳 卵 魚 みそ 油揚げ ささみ ちくわ ヨーグルト 生クリーム	ごはん バター 砂糖 ざら め 小麦粉 油 ごま さつ まいも	梨 なっば 人参 きゅうり
5	土	牛乳 クラッカー	塩っぺごはん 豚汁		牛乳 ツナ 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さつまいも	人参 玉ねぎ ごぼう もやし 葱
6	日						
7	月	牛乳 ★おふラスク	酢豚風煮 レタス たらこときのこのスパゲティー バナナ	牛乳 ★アップルポテト	牛乳 豚肉 ヤクルト たら こ スキムミルク 卵	ごはん 心 グラニュー糖 バ ター 片栗粉 油 さつまいも ジャがいも スパゲティー	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子 レタス 生しいたけ バイン缶 生姜汁 ブロッコ リー りんご えのき しめじ
8	火	牛乳 ★五平もち	おろしハンバーグ 中華風酢のもの 切り干し大根の甘煮 ヤクルト	牛乳 ★くまさんオートミールクッキー	牛乳 みそ ハンバーグ 卵 かしわ 油揚げ ヤクルト かまぼこ かにかま	ごはん 砂糖 油 バター ごま油 オートミール 小麦 粉	玉ねぎ 切り干し大根 人参 貝割菜 ごぼう いんげん 大 根 きゅうり セロリ
9	水	牛乳 ★ほうれん草サブレ	かぼちゃのそぼろ煮 しらす入り卵焼き ひじきのごまマヨネーズあえ オレンジ	牛乳 ★和風照り焼きピザ	牛乳 卵 牛ミンチ チーズ 厚揚げ しらす もみのり ひじき ささみ	ごはん バター グラニュー 糖 ごま 小麦粉 強力粉 油 コーン	ほうれん草 かぼちゃ なす 人参 いんげん 枝豆 オレン ジ 玉ねぎ 貝割菜
10	木	牛乳 ★ミルクティーマフィン	ゆで大豆と豚肉のかきあげ レバーサラダ ブロッコリーのおかか炒め ヤクルト	牛乳 ★ブルーベリージャムのパンナコッタ	牛乳 卵 豚肉 水煮大豆 かつお節 とりレバー ヤク ルト 生クリーム	ごはん ケーキミックス バ ター 砂糖 小麦粉 油 ジャがいも	玉ねぎ 人参 小葱 葱 にん にく 生姜 ブロッコリー し めじ キャベツ
11	金	牛乳 ★かぼちゃプリン	魚のマヨネーズあえ ジャがいものきんぴら煮 にんじんとレタスのスープ 梨	牛乳 ★ホットサンド	牛乳 卵 魚 豚肉 天ぷら ツナ	ごはん グラニュー糖 油 フライドポテト ごま 食パ ン	かぼちゃ 玉ねぎ 梨 パセリ 人参 レタス ピーマン
12	土	牛乳 おかき	栗ごはん 和風ふわふわ汁		牛乳 卵 わかめ 豆腐	米 栗 長芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 小葱
13	日						
14	月		スポーツの日				
15	火	牛乳 ヨーグルト	クリームコロケ きのごソテー 大葉と塩昆布の和風ポテトサラダ ヤクルト	牛乳 ★コロコロラスク	牛乳 ヨーグルト 塩昆布 クリームコロケ	ごはん バター ジャがいも 油 ごま 食パン グラ ニュー糖	しめじ えのき 生しいたけ 人参 きゅうり 大葉
16	水	牛乳 クッキー	ベーコンカレー ゴールドンサラダ バナナ	牛乳 ★マロンパイ	牛乳 ベーコン あんこ	ごはん ジャがいも 砂糖 コーン パイシート 栗の甘 露煮	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ トマト バナナ きゅう り レタス サニーレタス
17	木	牛乳 ★抹茶ミルクポップコーン	鮭の南蛮漬け ミニトマト 高野豆腐のみぞれ煮 ヤクルト	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 鮭 高野豆腐 ヤクル ト	ごはん コーン グラニュー 糖 バター 油 片栗粉 強 力粉 小麦粉 オリーフ油	玉ねぎ 人参 ピーマン ほう れん草 干しいたけ 大根 ミニトマト
18	金	牛乳 ★キャロットゼリー	ごぼうハンバーグ ネバネバあえ 元気のりのり汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 合挽肉 えそミンチ 卵 みそ 天ぷら 納豆 干 しりのり	ごはん 砂糖 パン粉 片栗 粉 さつまいも	人参 オレンジジュース ごぼう にら もやし 葱 生姜汁 大根 生しいたけ キャベツ オレンジ
19	土		運動会				
20	日						
21	月	牛乳 ビスケット	ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー タンドリーチキン オレンジ	牛乳 ★納豆と山芋のお好み焼き	牛乳 ベーコン チーズ 牛 肉 鶏肉 ヨーグルト 納豆 卵 たらこ かつお節	ごはん ジャがいも 油 長 芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ やし オレンジ キャベツ にん にく 生姜 レモン汁 にら
22	火	牛乳 ★アーモンドケーキ	野菜のドレッシングあえ きのごスープ さつまいもの天ぷら ヤクルト	牛乳 ★シナモンロール	牛乳 生クリーム 卵 ハム ベーコン	ごはん 小麦粉 グラニュー 糖 バター さつまいも 油 ごま 強力粉	ほうれん草 キャベツ きゅう り 玉ねぎ 人参 もやし し めじ えのき 生しいたけ
23	水	牛乳 ★お米のクッキー	マーボー丼 ひじきと根菜のサラダ バナナ	牛乳 ★モンブラン	牛乳 牛ミンチ かまぼこ 豆腐 みそ ひじき 生ク リーム	ごはん バター 砂糖 油 上新粉 小麦粉 片栗粉 栗 の甘露煮 さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 生しいたけ 小葱 バナナ 生姜 ごぼう れんこん ブロッコリー
24	木	牛乳 ★チュモッパ	はなっこりーの天ぷら 焼き肉サラダ ジャがいもとツナの煮ころがし ヤクルト	牛乳 ★野菜マフィン	牛乳 韓国のおろし 卵 ツナ 厚揚げ 天ぷら スト ヤク ルト 牛乳	ごはん ごま油 ごま バ ター 小麦粉 片栗粉 さつ まいも ジャがいも 砂糖	たくあん 小葱 玉ねぎ いんげん レタ スはなっこりー 人参 しめじ ピー マン きゅうり ほうれん草
25	金	牛乳 ★もちもちパン	魚の西京焼き おでん風煮 きゅうりの甘酢づけ みかん	牛乳 ★ミルクココアゼリー	牛乳 粉チーズ 魚 みそ かしわ うすらの卵 厚揚げ 天ぷら ちくわ かまぼこ ちりめん スキム 生ク リーム	ごはん 白玉粉 ケーキミッ クス 砂糖 ジャがいも	人参 大根 きゅうり みかん
26	土	牛乳 クッキー	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら スト 油揚げ 卵	うどん 砂糖	葱
27	日						
28	月	牛乳 ★チーズせんべい	蒸しわかめハンバーグ 里芋のごまみそ煮 白菜とみかんのサラダ みかん	牛乳 ★小松菜のパウンドケーキ	牛乳 チーズ 合挽肉 卵 わかめ みそ ヨーグルト	ごはん パン粉 里芋 砂糖 小麦粉 ごま ケーキミッ クス	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 キャベツ みかん缶 みかん 小松菜 バナナ
29	火	牛乳 ★さくさくサブレ	ツナとポテトのいがぐり揚げ ヤクルト ブロッコリーと厚揚げの煮もの もやしの中華あえ	牛乳 たこ焼き	牛乳 アーモンド粉 ツナ 卵 チーズ 豚肉 厚揚げ ハム ヤ クルト たこ焼き	ごはん 小麦粉 バター ご ま グラニュー糖 ジャがい も ソーメン 油 ごま油	玉ねぎ パセリ ブロッコリー 人参 もやし きゅうり にら
30	水	牛乳 ★なめらか豆乳プリン	鶏肉のすっぱ煮 かぶのみそ汁 小松菜のごまあえ バナナ	牛乳 ★くるみあんぱん	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ わかめ 卵 くるみ しらす こしあん かつお節	ごはん 砂糖 黒糖 鶏肉 ごま 強力粉 バター	かぶ 人参 葱 キャベツ 小 松菜 きゅうり バナナ
31	木	牛乳 ★おばけスナック	鮭とベーコンのグラタン 白菜スープ ポークビーンズ ヤクルト	牛乳 ★米粉のかぼちゃクッキー	牛乳 鮭 ベーコン ヤクル ト ホワイトソース チーズ 豚肉 水煮大豆	ごはん 餃子の皮 米粉 マ カロニ ジャがいも 砂糖 バター	ほうれん草 玉ねぎ 葱 白菜 人参 しめじ チンゲン菜 か ぼちゃ

★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。

三井 洋子