

10月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3年10月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 金	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 豚肉 納豆 チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス	わかめ たまねぎ 三温糖 ごま油 白ごま 塩昆布 みかん	16 土	マーポー丼 すまし汁(麺、わかめ) スライストマト フルーツ	せんべい	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麺	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース わかめ ドマト オレンジ
2 土	牛丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	たまねぎ ごまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ	18 月	ビビンバ丼 みそ汁(豆腐、なめこ) トマトのしらす和え フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 島豆腐 みそ しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	にんじん もやし ごまつな なめこ トマト りんご
4 月	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	ステイック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 油 黒コマ	えのき もやし たまねぎ にんじん にら キャベツ コーン オレンジ	19 火	ご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) クープリリー ほうれん草の白和え フルーツ	ココアケーク 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン 油	かぼちゃ ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう バナナ
5 火	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き パパイヤイリチー きゅうりのおかか和え フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 シーチキン しらす干し 糸かつお 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう パパイヤ にら きゅうり りんご	20 水	あわご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 三温糖 ごま油 白ごま 芋くず 粉黒糖	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん みかん
6 水	もずく丼 みそ汁(じゃが芋、玉葱) スライストマト フルーツ	ワインナーバイ 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 みそ ソーセージ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも バイシート	もずく にんじん ビーマン コーン たまねぎ トマト みかん	21 木	三色丼 アーサ汁 スライストマト フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒コマ	ほうれんそう あおさ トマト オレンジ
7 木	あわご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 摩擦 ちくわ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび おつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 超熟ロール 油 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん オレンジ	22 金	お弁当会	タッナファクター 小魚 麦茶	いりこ		
8 金	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 めかじき 卵 いりこ	米 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ バナナ	23 土	鶏丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	鶏肉 みそ	米 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース わかめ きゅうり りんご
9 土	豚丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな わかめ きゅうり りんご	25 月	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ヌラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま おつゆ麺 マーガリン 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり バナナ
11 月	ご飯 みそ汁(玉葱、なめこ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックス 油	たまねぎ なめこ 長ねぎ はくさい ごまつな にんじん きゅうり わかめ みかん	26 火	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのワカメ和え フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	シーチキン 島豆腐 みそ 鮭 いりこ	米 マーガリン マヨネーズ さつまいも 小麦粉 油	にんじん しいたけ ひじき ねぎ 長ねぎ 青り キャベツ みかん
12 火	麦ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ	27 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ボテトサラダ 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ ミックス マーガリン コーンフレーク	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オレンジ
13 水	ご飯 みそ汁(さつま芋、ねぎ) タンドリーチキン 春雨サラダ 納豆 フルーツ	クリームパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 三温糖 はるさめ ごま油	ねぎ きゅうり にんじん わかれ りんご	28 木	ハロウィンメニュー	胚芽ロールパン 南瓜ハンバーグ シーチキンクリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ 脱脂粉乳	鶏肉 牛乳 南瓜ハンバーグ シーチキンクリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ 脱脂粉乳	胚芽ロールパン マーガリン 小麦粉 三温糖 ホットケーキ ミックス	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーンクリム缶 ブロッコリー トマト バナナ 食卓レモン
14 木	肉野菜そば きゅうりのゆかり和え チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 チーズ いりこ	沖縄そば 三温糖 白ごま 米	キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり バナナ	29 金	誕生日会	紅芋チーズケーキ 小魚 スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー ^{ハート} カステラかまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒コマ ごま油 さつまいも マーガリン	しいたけ だけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご
15 金	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	バナナケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水煮大豆 ヨーグルト いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マーガリン 三温糖 小麦粉	玉葱 人参 ビーマン カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり みかん バナナ 食卓レモン	30 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉	米 三温糖 マーガリン 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり みかん

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる

●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



★小松菜ケーキレシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

- ・小松菜…80g
- ・卵…1個
- ・牛乳…30cc
- ・ホットケーキミックス…120g
- ・砂糖…30g(約大さじ3)
- ・油…40cc(約大さじ3)

《作り方》

- ①小松菜は大きめにカットし、茹でて粗熱を取り、汁気を絞ったらフードプロセッサー又は包丁で細かくする。
- ②卵、牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、油を混ぜ合わせる。
- ③④に細かくした小松菜を入れて混ぜる。
- ④カップ又はケーキ型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで15分で焼く。(焼き時間や温度はご家庭の調理機器に合わせて調整してください)
- ・保育園で人気のおやつです！野菜が苦手な子も喜んで食べてくれます。
- ・人参やバナナ等、食材を変えてみてバリエーションを楽しんでみてもいいかもしれませんですね◎

R3.10月離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1 金	1 回 食			軟飯、みそ汁(わかめ) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 わかめ 豚肉 玉葱 人参 きゅうり ひきわり納豆 みかん
2 土	1 回 食			牛丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 牛肉 玉葱 小松菜 人参 じゃが芋 わかめ きゅうり バナナ
4 月	1 回 食			軟飯、みそ汁(豆腐) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 豚レバー 玉葱 人参 キャベツ シーチキン ひきわり納豆 オレンジ
5 火	1 回 食			軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 人参しりしり きゅうりしらす和え、りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚肉 島豆腐 さつま芋 人参 大根 ごぼう 白身魚 シーチキン きゅうり しらす りんご
6 水	1 回 食			もずく丼(離) みそ汁(じゃが芋、玉葱) トマト みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 もずく 豚ひき肉 人参 ピーマン じゃが芋 玉葱 トマト みかん
7 木	1 回 食			軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 麩 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 いんげん ひきわり納豆 オレンジ
8 金	1 回 食			軟飯、ゆし豆腐(離) 牛肉のトマト煮 野菜のチーズ和え バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ゆし豆腐 牛ひき肉 玉葱 人参 ピーマン カットトマト キャベツ トマト チーズ バナナ
9 土	1 回 食			豚丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食		13時まで保育	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 小松菜 じゃが芋 わかめ きゅうり りんご
11 月	1 回 食			軟飯、みそ汁(玉葱) すき焼き風煮物(離) きゅうりのしらす和え ひきわり納豆、みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 玉葱 牛肉 島豆腐 白菜 小松菜 人参 きゅうり わかめ しらす ひきわり納豆 みかん
12 火	1 回 食			軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) 野菜スティック オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 鶏肉 大根 ひじき 豚ひき肉 水煮大豆 人参 いんげん さつま芋 オレンジ
13 水	1 回 食			軟飯、みそ汁(さつま芋) 鶏肉のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 さつま芋 鶏肉 ヨーグルト きゅうり 人参 シーチキン ひきわり納豆 りんご
14 木	1 回 食			軟飯、スープ 肉野菜炒め きゅうりスティック チーズ、バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 きゅうり チーズ バナナ
15 金	1 回 食			軟飯、スープ(ほうれん草) 豚ひき肉のトマト煮 きゅうりスティック みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ほうれん草 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 水煮大豆 カットトマト きゅうり みかん

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16 土	1 回 食			マーぼー丼(離) スープ(麩、わかめ) トマト オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 絹ごし豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 麩 わかめ トマト オレンジ
18 月	1 回 食			焼肉丼 みそ汁(豆腐) トマトしらす和え りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 牛肉 人参 小松菜 島豆腐 トマト しらす りんご じゃが芋
19 火	1 回 食			軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 南瓜 島豆腐 鶏レバー ほうれん草 人参 じゃが芋 バナナ
20 水	1 回 食			軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ゆし豆腐 白身魚 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 みかん
21 木	1 回 食			二色丼 アーサ汁(離) トマト オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 鶏ひき肉 ほうれん草 あおさ 島豆腐 トマト オレンジ さつま芋
22 金	1 回 食			
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ ほうれん草 さつま芋
23 土	1 回 食			鶏丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 わかめ きゅうり りんご
25 月	1 回 食			軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 わかめ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カットトマト きゅうり バナナ
26 火	1 回 食			軟飯、みそ汁(豆腐) 鮭の野菜あんかけ さつま芋スティック みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 鮭 キャベツ 人参 さつま芋 みかん
27 水	1 回 食			軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 玉葱 わかめ ささみ じゃが芋 人参 きゅうり ひきわり納豆 オレンジ
28 木	1 回 食			軟飯、南瓜シチュー(離) 南瓜型ハンバーグ ブロックリーのツナ和え バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 玉葱 わかめ ささみ じゃが芋 人参 きゅうり トマト シーチキン バナナ
29 金	1 回 食			軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 人参 ほうれん草 島豆腐 ごぼう きゅうり しらす シーチキン りんご さつま芋
30 土	1 回 食			軟飯、わかめスープ(離) 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック みかん
	2回食		おじや	(使用食材) 米 わかめ 牛肉 玉葱 人参 カットトマト きゅうり みかん

●「食品表示」を確認しましょう

- ・食品には表示をしなければならない事項が決まっていて、その表示のことを「食品表示」といいます。基本的な表示事項として、①名称、②原材料名・添加物、④内容量、⑤消費期限・賞味期限、⑥保存方法、⑦製造者です。子ども達が食べている物の情報が記載されているので、商品を選ぶ際の基準として活用してはいかがでしょうか。