2024年10月献立表　＿＿＿＿＿保育所

昼食

28 日（月）			1・15・29 日（火）			2・16・30 日（水）			3・17・31 日（木）			4・18 日（金）			5・19 日（土）		
ごはん			ごはん			けんちんうどん			ドライカレー			ごはん			ごはん		
鶏肉のから揚げ			★豚肉と			ブロッコリーの			キャベツと			さわらの煮付け			豚肉の鉄火煮		
ほうれんそうの酢の物			切干大根の炒煮			おかか和え			コーンのサラダ			小松菜のごま和え			とうふとわかめの		
かぼちゃと			ちんげん菜と									だいこんと			すまし汁		
えのきたけのみそ汁			じゃがいものみそ汁									油揚げのみそ汁					
材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
						鶏肉（細切れ）	25.0	30.0	牛ミンチ	20.0	25.0						
鶏肉	40.0	50.0	豚肉	30.0	35.0	だいこん	9.0	13.5	たまねぎ	37.6	47.0	さわら	40.0	50.0	豚肉	30.0	40.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2	油揚げ	7.0	10.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	14.6	19.4	砂糖	1.5	2.0	じゃがいも	36.0	45.0
酒	1.0	1.2	切干大根	7.0	9.0	さといも	4.3	5.9	ピーマン	4.3	5.9	濃口しょうゆ	2.0	3.0	にんじん	14.6	19.4
小麦粉	5.0	7.0	にんじん	9.7	14.6	ごぼう	2.7	4.5	セロリ	2.6	3.3	水	0.0	0.0	ごぼう	9.0	13.5
揚げ油	2.0	2.5	油	2.0	2.5	青ねぎ	1.9	2.8	りんご	4.3	5.9				三度豆	4.8	6.8
			砂糖	2.0	2.5	油	1.5	2.0	にんにく	0.1	0.2	小松菜	25.5	34.0	油	1.5	2.0
ほうれんそう	27.0	36.0	薄口しょうゆ	4.0	5.0	薄口しょうゆ	6.0	9.0	カレー粉	0.1	0.2	にんじん	6.8	9.7	砂糖	1.5	2.0
にんじん	6.8	9.7	だしかつお	1.5	2.0	だしかつお	1.5	2.0	スープの素	0.7	1.0	白ごま	1.2	1.5	濃口しょうゆ	1.0	1.5
酢	2.0	3.0	水	0.0	0.0	だしこんぶ	0.8	1.0	ケチャップ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	2.5	3.0
砂糖	0.6	0.8				水	140	180	濃口しょうゆ	2.0	3.0				だしかつお	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.7	1.0	ちんげん菜	8.5	12.8				油	1.0	2.0	だいこん	22.5	27.0	水	0.0	0.0
			じゃがいも	18.0	27.0	ブロッコリー	20.0	25.0	トマトジュース	25.0	30.0	油揚げ	7.0	10.0			
かぼちゃ	27.0	36.0	みそ	5.0	7.0	にんじん	6.8	9.7	水	0.0	0.0	みそ	5.0	7.0	とうふ	30.0	40.0
えのきたけ	5.9	8.5	だしかつお	2.0	3.0	花かつお	0.5	0.7				だしかつお	2.0	3.0	干わかめ	0.2	0.3
みそ	5.0	7.0	水	100	140	薄口しょうゆ	0.7	1.0	キャベツ	21.3	29.8	水	100	140	薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしかつお	2.0	3.0							コーン缶	7.0	10.0				だしこんぶ	0.8	1.0
水	100	140							油	3.0	3.5				だしかつお	1.0	1.5
									酢	2.0	2.5				水	100	140
									食塩	0.1	0.1						
									砂糖	0.4	0.5						

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

28 日（月）			1・15・29 日（火）			2・16・30 日（水）			3・17・31 日（木）			4・18 日（金）			5・19 日（土）		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
くだもの			フルーツヨーグルト			ごま塩おにぎり			かぼちゃクッキー			ふかしいも			マカロニのきな粉あえ		
材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0	果物（　）	20.0	20.0	米	25.0	30.0	かぼちゃ	7.5	9.9	さつまいも	72.0	90.0	マカロニ	10.0	15.0
			ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0	白ごま	0.2	0.2	小麦粉	9.0	12.0	食塩	0.0	0.0	きな粉	4.0	5.0
			砂糖	2.0	2.0	黒ごま	0.3	0.3	油	3.8	5.0				砂糖	2.0	3.0
						食塩	0.0	0.0	砂糖	3.0	4.0						

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

7・21 日（月）			8・22 日（火）			9・23 日（水）			10・24 日（木）			11・25 日（金）			12・26 日（土）		
ごはん			ごはん			パン			ごはん			ごはん			カチャトーレ風		
鶏の照り煮			さけの			さつまいもの			さばの塩焼き			八宝菜			スパゲティ		
ちんげん菜の浸し			ちゃんちゃん焼き風			ミルクスープ			★五目大豆			小松菜と			キャベツと		
はくさいと			かぶとわかめの			ブロッコリーのサラダ			だいこんと			もやしのナムル			にんじんのスープ		
とうふのみそ汁			すまし汁						ふのみそ汁								
材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0
															油	2.0	2.5
鶏肉	50.0	60.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉（細切れ）	30.0	40.0	さば	40.0	50.0	豚肉	20.0	25.0	鶏肉（細切れ）	25.0	30.0
しょうが	0.2	0.3	食塩	0.1	0.2	さつまいも	27.0	36.0	食塩	0.1	0.2	かまぼこ	7.0	10.0	たまねぎ	28.2	37.6
濃口しょうゆ	2.5	3.0	キャベツ	17.0	21.3	たまねぎ	28.2	37.6				はくさい	47.0	56.4	ピーマン	4.3	5.9
みりん	3.0	4.0	たまねぎ	14.1	18.8	にんじん	14.6	19.4	だいず（乾）	7.0	10.0	たまねぎ	14.1	18.8	マッシュルーム缶（スライス）	5.0	7.0
砂糖	1.0	1.5	にんじん	9.7	14.6	三度豆	2.9	4.8	にんじん	9.7	12.6	にんじん	9.7	14.6	トマトピューレ	16.0	20.0
			もやし	6.9	9.9	油	0.4	0.5	れんこん	5.6	8.0	しめじ	6.3	9.0	にんにく	0.5	0.6
ちんげん菜	25.5	34.0	ピーマン	4.3	5.9	牛乳	25.0	30.0	糸こんにゃく	5.0	7.0	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0
にんじん	6.8	9.7	油	1.0	1.5	水	50.0	60.0	角切こんぶ	0.7	1.0	しょうが	0.6	0.8	スープの素	0.8	1.0
花かつお	0.5	0.7	みそ	1.4	1.8	スープの素	0.8	1.0	砂糖	1.5	2.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0	砂糖	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	0.6	0.9	食塩	0.2	0.3	薄口しょうゆ	2.5	3.0	スープの素	0.7	1.0	食塩	0.2	0.4
			濃口しょうゆ	1.4	1.8	片栗粉	0.8	1.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	白ぶどう酒	2.0	3.0
はくさい	18.8	23.5	水	4.4	6.2							片栗粉	2.0	3.0			
とうふ	30.0	40.0				ブロッコリー	20.0	25.0	だいこん	27.0	31.5				キャベツ	17.0	25.5
青ねぎ	1.4	1.9	かぶ	18.2	27.3	にんじん	6.8	9.7	焼ふ	1.5	2.0	小松菜	25.5	34.0	にんじん	11.6	14.6
みそ	5.0	7.0	干わかめ	0.2	0.3	油	3.0	3.5	青ねぎ	1.4	1.9	もやし	6.9	9.9	スープの素	0.8	1.0
だしかつお	2.0	3.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	酢	2.0	2.5	みそ	5.0	7.0	酢	0.8	1.2	薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140	だしこんぶ	0.8	1.0	食塩	0.1	0.1	だしかつお	2.0	3.0	砂糖	0.5	0.8	水	100	140
			だしかつお	1.0	1.5	砂糖	0.4	0.5	水	100	140	濃口しょうゆ	1.0	1.5			
			水	100	140							ごま油	0.5	0.8			

＜もうひとくち！メモ＞
中華料理の定番の一つ、八宝菜（はっぽうさい）。「いくつ具材が入っているのかな？」と探しながら食べるのも楽しいですね。実は、八宝菜の「八」は「８種類」という意味ではなく、単に「多くの」という意味なのです。だから、具材が８種類入っていなくても、作るときに入れ忘れたわけではないんですよ。
ちなみに、八宝菜をご飯の上にかけた料理は「中華丼」と呼ばれています。

おやつ

7・21 日（月）			8・22 日（火）			9・23 日（水）			10・24 日（木）			11・25 日（金）			12・26 日（土）		
牛乳			お茶			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
ホットケーキ			豆乳くずもち			焼きおにぎり			くだもの			クラッカーサンド			さつまいもごはんおにぎり		
材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0	豆乳	30.0	40.0	米	25.0	30.0	りんご	68.0	85.0	クラッカー	15.0	15.0	米	25.0	30.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0	水	30.0	40.0	みりん	0.8	1.0				いちごジャム	8.0	8.0	さつまいも	9.0	13.5
卵	10.2	12.8	砂糖	2.0	2.5	濃口しょうゆ	0.8	1.0							食塩	0.1	0.1
砂糖	4.0	5.0	片栗粉	9.0	11.0												
牛乳	12.0	15.0	きな粉	4.0	5.0												
バター	4.0	5.0	砂糖	2.0	2.5												
油	0.8	1.0	食塩	0.0	0.0												
			22日（火）														
			牛乳	100	120												
			豆乳くずもち														

★今月のおばんざいは、「豚肉と切干大根の炒煮」と「五目大豆」です。