

所 長	献立担当者	調理担当者

10月分の保育所給食予定献立一覧表(3歳未満児)

弥富市立保育所

日	曜	献立名	材 料 名 (1人当りの使用量)				おやつ(添加物等含む)		
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	そ の 他	午前	午後(1歳児)	午後(2歳児)
1	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(120)		バナナ(70)				
3	月	かぼちゃと鶏のご飯 マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉(20)かつおけずり節 (1.6)シーチキン(5.6)油 揚げ(3)	油(0.8)砂糖(1.6)マカ ロニ(4.8)マヨネーズ (5.6)	かぼちゃ(20)玉ねぎ(8)きゅうり(3.2) にんじん(12)葱(8)わかめ(0.16)小松菜 (8.8)	酒(0.8)しょうゆ(2.4)塩 (0.48)こしょう(0.08)みそ (6.4)	牛乳 乳児用菓子	乳児用菓子	菓子
4	火	ポークビーンズ パリパリサラダ(しょうゆ糀ドレッシング) 小魚	大豆(16)豚肉(16)小魚 (1.6)	じゃがいも(24)油(2.4) 片栗粉(2.4)コーンフ レーク(0.96)ごま油 (0.64)砂糖(1.44)	玉ねぎ(24)にんじん(16)パセリ(0.8)大根 (24)コーン(4)きゅうり(12)水菜(2.4)	ケチャップ(9.6)塩(0.24) こしょう(0.08)しょうゆ糀 (1.6)しょうゆ(0.64)酢 (1.6)みりん(0.32)	〃	乳児用菓子	せんべい
5	水	中華風混ぜご飯 わかめスープ フルーツ	豚肉(20)豆腐(12)	ごま油(1.6)砂糖(0.4) 春雨(2.4)	水煮たけのこ(6.4)にんじん(12)れんこん (12)干しいたけ(0.8)小松菜(9.6)わかめ (0.16)ニラ(12)コーン(4)フルーツ	しょうゆ(2.24)酒(1.44) 中華スープの素(1.6) 塩(0.4)こしょう(0.01)	〃	手作りおやつ マッシュさつま芋	手作りおやつ 鬼まんじゅう
6	木	キャベツと肉団子スープ煮 ブロッコリーの炒め物 小魚	鶏ひき肉(12)豚ひき肉 (20)ウインナー(4.8)小魚 (1.6)	片栗粉(2.4)ごま油 (0.8)春雨(2.4)油(0.8) 砂糖(0.64)	しょうが(0.8)キャベツ(32)にんじん(12) 生しいたけ(4)ひじき(0.48)ブロッコリー (20)もやし(16)コーン(4.8)	しょうゆ(2.96)酒(0.8)中 華スープの素(0.4)塩 (0.6)みりん(0.32)	〃	乳児用菓子	野菜かりんとう
7	金	野菜たっぷりうどん 青菜のお浸し フルーツ	豚肉(16)油揚げ(2.4) かつおけずり節(2.4) かつお節(0.8)	油(0.8)砂糖(3.2)うどん (28)	玉ねぎ(12)にんじん(16)葱(8)白菜(16) 生しいたけ(4)キャベツ(16)もやし(8) 小松菜(12)フルーツ	しょうゆ(7.2)	〃	乳児用ヨーグルト	ゼリー
8	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(120)		バナナ(70)				
11	火	秋のクリームシチュー りんごサラダ 小魚	鶏肉(24)小魚(1.6)	じゃがいも(32)油(1.6) 砂糖(1.84)	生しいたけ(4)しめじ(5.6)玉ねぎ(24) にんじん(16)りんご(16)きゅうり(8) キャベツ(16)	クリームシチュー(8)酢 (2)しょうゆ(0.8)みりん (0.4)	〃	乳児用菓子	菓子
12	水	ドライカレー 大根サラダ 福神漬	牛ひき肉(12)豚ひき肉 (12)むきえび(12) かつお節(0.8)	油(1.84)砂糖(1.6)	にんじん(8)玉ねぎ(12)コーン(16) 大根(28)水菜(5.6)福神漬(4)	しょうゆ(3.2)カレールウ (4.8)酢(0.8)	〃	手作りおやつ マッシュさつま芋	手作りおやつ さつま芋米粉 蒸しパン
13	木	里芋ときのこのコロッケ キャベツ添え コンソメスープ 小魚	豚ひき肉(12)ハム(8) 小魚(1.6)	里芋(40)小麦粉(4) パン粉(8)油(5.6)砂糖 (0.32)	エリンギ(3.2)しめじ(2.4)玉ねぎ(24) キャベツ(28)にんじん(8)もやし(8)コーン (8)パセリ(0.24)	塩(0.4)こしょう(0.02) コンソメ(0.8)しょうゆ (0.64)みりん(0.64)	〃	手作りおやつ フルーツの ヨーグルトかけ	手作りおやつ フルーツの ヨーグルトかけ
14	金	栗ご飯 鶏肉のマーマレード煮 味噌汁	鶏肉(40)油揚げ(4) かつおけずり節(1.6)	むき栗(8)ごま(1)油 (0.4)片栗粉(0.6)マー マレードジャム(12)	玉ねぎ(16)にんにく(0.8)パセリ(0.8)キャ ベツ(8)にんじん(16)葱(8)えのき(8)大根 (24)	酒(2.4)塩(0.24)しょうゆ (5.6)みそ(6.4)	〃	乳児用ヨーグルト	プリン
15	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(120)		バナナ(70)				
17	月	ひじきご飯 具だくさん豚汁 フルーツ	鶏肉(16)油揚げ(2.4)豚 肉(16)かつおけずり節 (1.6)	砂糖(2.4)油(1.04)里 芋(16)	ひじき(1.6)コーン(8)こんにやく(8) にんじん(16)ごぼう(8)大根(24)葱(8) フルーツ	しょうゆ(3.2)酒(0.8)み そ(6.4)	〃	乳児用菓子	菓子
18	火	ビーフストロガノフ グリーンサラダ 小魚	牛肉(28)生クリーム(8) 小魚(1.6)	小麦粉(4)油(3.6)砂糖 (1.84)	にんじん(20)玉ねぎ(24)ピーマン(8) マッシュルーム(4)トマトビュレ(9.6)レタ ス(16)キャベツ(24)きゅうり(4)コーン(4)	塩(0.4)コンソメ(0.96)酢 (1.2)しょうゆ(0.64)みり ん(0.32)	〃	乳児用菓子	クッキー
19	水	三色ご飯 清汁 フルーツ	鶏ひき肉(24)卵(20)かま ぼこ(8)かつおけずり節 (1.6)	片栗粉(0.16)砂糖 (3.2)	玉ねぎ(8)ほうれん草(24)白菜(16)葱(8) にんじん(12)フルーツ	しょうゆ(4)塩(0.32)	〃	乳児用菓子	バームクーヘン
20	木	秋野菜の炒め物 ベーコンのスープ 小魚	豚肉(24)ベーコン(8) 小魚(1.6)	油(2.4)砂糖(0.64)	しょうが(0.8)にんにく(0.4)玉ねぎ(16)しめ じ(8)にんじん(12)キャベツ(24)なす(8) 大根(16)コーン(4)	ソース(1.6)塩(0.32)コン ソメ(1.2)こしょう(0.11) しょうゆ(0.64)みりん (0.32)	〃	手作りおやつ くず湯	手作りおやつ 甘辛団子
21	金	麻婆豆腐 和風サラダ	豚ひき肉(20)豆腐(72)	砂糖(4.4)ごま油(0.4) 片栗粉(2.4)	にんじん(13)葱(13)レタス(16)きゅうり (8)わかめ(0.16)みかん缶(12)	塩(0.4)中華スープの素 (0.4)しょうゆ(4)赤みそ (0.8)酢(2.4)	〃	乳児用ヨーグルト	野菜ゼリー
22	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(120)		バナナ(70)				
24	月	五目きんぴら 切干大根の味噌汁 フルーツ	豚肉(16)油揚げ(3.2) かつおけずり節(1.6)	ごま油(2.4)砂糖(1.6)	にんじん(12)ごぼう(8)れんこん(8) 糸こんにやく(8)干しいたけ(0.8)切干大根 (2.4)葱(4)小松菜(12)フルーツ	みりん(2.4)しょうゆ(2.4) みそ(6.4)	〃	乳児用菓子	菓子
25	火	焼きそば 中華スープ 小魚	豚肉(12)いか(12)豆腐 (12)小魚(1.6)	焼そば麺(40)油(4) 春雨(1.6)砂糖(0.64)	キャベツ(16)にんじん(4)もやし(12)ピー マン(4)青のり(0.08)ニラ(4)コーン(4)わ かめ(0.16)	塩(0.24)酒(0.8)ソース (2.4)しょうゆ(3.84)中華 スープの素(1.6)みりん (0.32)	〃	フルーツ	フルーツ
26	水	パエリア きこのスープ スティックチーズ	いか(12)えび(12)鶏肉 (8)スティックチーズ(12)	油(1.6)じゃがいも(12)	玉ねぎ(12)ピーマン(4)にんにく(0.08) コーン(4)えのき(4)しめじ(8)にんじん(4) 小松菜(12)フルーツ	コンソメ(1.2)ターメリック (0.24)トマトジュース(4) 塩(0.36)こしょう(0.02)	〃	手作りおやつ りんごくず湯	手作りおやつ りんごケーキ
27	木	フィッシュバーガー レタスサラダ コンソメスープ 小魚	鮭(32)豆腐(12)小魚 (1.6)	片栗粉(2.4)油(4.8)砂 糖(5.04)マヨネーズ (6.4)オリーブ油(1.2)	キャベツ(16)きゅうり(12)レタス(16)トマト (12)コーン(4)玉ねぎ(12)もやし(12)にん じん(12)パセリ(0.8)	酒(0.8)しょうゆ(3.04)塩 (0.24)酢(1.2)コンソメ (0.8)こしょう(0.01)みり ん(0.32)	〃	手作りおやつ マッシュさつま芋	手作りおやつ ふかしさつま芋
28	金	筑前煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	鶏肉(24)竹輪(24)	里芋(24)砂糖(4)油 (2.4)	ごぼう(8)にんじん(20)玉ねぎ(24)こんに やく(16)グリーンピース(2.4)キャベツ(20) ほうれん草(12)フルーツ	しょうゆ(5.2)塩(0.08)	〃	乳児用ヨーグルト	ヨーグルト
29	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(120)		バナナ(70)				
31	月	かぼちゃチキンカレー フレンチサラダ ハロウィンゼリー	鶏肉(24)	油(2.4) 砂糖(1.2)ゼリー(20)	にんにく(0.24)玉ねぎ(24)にんじん(16) かぼちゃ(32)レタス(8)キャベツ(16)きゅう り(4)コーン(4)	酒(0.8)塩(0.16)こしょう (0.01)コンソメ(0.4)カ レールウ(6.4)酢(1.2)	〃	乳児用菓子	乳酸飲料 菓子

(一口メモ)

- かぼちゃやさつま芋、きのこなど、秋の旬の食材をたくさんとり入れた献立にしました。
- 少しずつ寒くなってくる時期なので、シチューや温かいうどんなど、体が温まるメニューを入れ始めています。