

令和6年10月

献立表

Information

収穫の秋です。さつまい、りんご、柿など旬の食材が出てきます。気候が良くなり、外で遊ぶことも増え、体を動かす機会も多くなるので、食欲も上がります。この時期に苦手な食材が一つでも克服できるといいですね。

食材案内 「大豆大变身」

大豆は世界一たくさん作られている豆です。大豆からは豆腐、しょうゆ、味噌、きなこ、納豆など、子ども達の身近にある食材がいくつもあります。枝豆からこんなにも大变身する大豆の話をお食事の時、またはスーパーに買い物に行った時に教えてあげてください。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,29	火	親子丼(ア) 鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、人参 生しいたけ、卵	親子丼 鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、人参 生しいたけ	おじや 鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、人参	1日:ラスク パン、バター、砂糖
		みそ汁 豆腐、大根、あさつき、えのき	みそ汁 豆腐、大根、あさつき、えのき	みそ汁 豆腐、大根、あさつき、えのき	29日:ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、砂糖
2,24	水/木	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	2日:レモンケーキ ホットケーキミックス、レモン バター、ヨーグルト、牛乳
		ゆかりあえ キャベツ、小松菜、もやし ゆかり粉	ゆかりあえ キャベツ、小松菜、もやし ゆかり粉	土佐あえ キャベツ、小松菜、もやし 花がっお	24日:フルーツケーキ りんご、バナナ、豆腐、バター ホットケーキミックス、 メープルシロップ
3,17	木	米(押し麦) 豚肉のしょうが炒め 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、生姜	米(押し麦) 豚肉のしょうが炒め 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、生姜	白がゆ 豚肉の野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ	3日:あずき蒸しパン 小豆、牛乳、ホットケーキミックス さつまい
		のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜	のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜	のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜	17日:大学芋 さつまいも、水あめ、しょうゆ
4,18	金	4日:ミルクロールパン ピーフンスープ ピーフン、豚肉、人参、玉ねぎ 白菜	18日:コッペパン ピーフンスープ ピーフン、豚肉、人参、玉ねぎ 白菜	白がゆ ピーフンスープ ピーフン、豚肉、人参、玉ねぎ 白菜	4日:カルピス寒天 カルピス、寒天
		炒り卵サラダ(ア) きゅうり、人参、ほうれん草、卵	サラダ きゅうり、人参、ほうれん草	サラダ きゅうり、人参、ほうれん草	18日:りんご
5,19	土	混ぜご飯 鶏肉、人参、油揚げ、しめじ	混ぜご飯 鶏肉、人参、油揚げ、しめじ	おじや 鶏肉、人参、油揚げ	5日:魚肉ソーセージ
		豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、切り干し大根、 じゃがいも	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、切り干し大根、 じゃがいも	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、じゃが芋	19日:魚肉ソーセージ

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	月	コッペパン 豆腐のカレー煮 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ チンゲン菜	コッペパン 豆腐のカレー煮 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ チンゲン菜	白がゆ 豆腐の五目煮 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ チンゲン菜	7日:豆乳ココアプリン 豆乳、ココア、砂糖、アガー
		ツナのおえもの ツナ、もやし、人参、きゅうり	ツナのおえもの ツナ、もやし、人参、きゅうり	ツナのおえもの ツナ、もやし、人参、きゅうり	21日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐
8,22	火	米(押し麦) 豚肉と大根のごまみそ煮 豚肉、大根、人参、ねぎ、ごま	米(押し麦) 豚肉と大根のごまみそ煮 豚肉、大根、人参、ねぎ、ごま	白がゆ 豚肉と大根のごまみそ煮 豚肉、大根、人参、ねぎ、ごま	8日:ピザトースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ ケチャップ、バジル、パセリ 魚肉ソーセージ
		れんごんの金平 れんごん	れんごんの金平 れんごん	れんごんの金平 れんごん	22日:南瓜パン 南瓜、パン、牛乳、バター、砂糖
9,23	水	食パン さつまいのかき揚げ(ア) さつまいも、ポロニアソーセージ 卵	食パン さつまいのかき揚げ さつまいも、魚肉ソーセージ 卵	白がゆ さつまいの煮物 さつまいも	9日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
		コーンスープ 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ クリームコーン、豆乳	コーンスープ 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ クリームコーン、豆乳	コーンスープ 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ クリームコーン、豆乳	23日:のり塩ポテト じゃが芋、青のり
10,31	木	ピピンバ 豚挽き肉、人参、大根、ごま ほうれん草、にんにく、生姜	ピピンバ 豚挽き肉、人参、大根、ごま ほうれん草、にんにく、生姜	おじや 豚挽き肉、人参、大根、ごま ほうれん草	10日:焼きそばパン 焼きそば、豚肉、キャベツ、人参 パン
		スープ 豆腐、わかめ、もやし	スープ 豆腐、わかめ、もやし	スープ 豆腐、わかめ、もやし	31日:ハロウィンパイ(ア) 南瓜、砂糖、バター、パイシート 牛乳、卵
11,25	金	米(押し麦) 白身魚の香味焼き 白身魚、ねぎ、生姜	米(押し麦) 白身魚の香味焼き 白身魚、ねぎ、生姜	白がゆ 白身魚の香味焼き 白身魚、ねぎ	11日:柿
		豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、えのき ねぎ、ごぼう	豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、えのき ねぎ、ごぼう	豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、えのき ねぎ	25日:柿
12	土	米(押し麦) ポテトのバター焼き じゃがいも、ベーコン	米(押し麦) ポテトのバター焼き じゃがいも、ベーコン	白がゆ じゃがいもの土佐煮 じゃがいも、花がっお	12日:魚肉ソーセージ
		スープ 玉ねぎ、人参、大根、えのき	スープ 玉ねぎ、人参、大根、えのき	スープ 玉ねぎ、人参、大根、えのき	
15,28	火/月	コッペパン ミートスパゲティ スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、 しめじ、人参	コッペパン ミートスパゲティ スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、 しめじ、人参	白がゆ ミートスパゲティ スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、 人参	15日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖 みかん、もも、キウイ
		酢の物 わかめ、きゅうり、みかん	酢の物 わかめ、きゅうり、みかん	酢の物 わかめ、きゅうり	28日:ぶどう寒天 グレープジュース、寒天、砂糖 マスカットジュース
16,30	水	食パン 鮭のクリームシチュー 鮭、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ	食パン 鮭のクリームシチュー 鮭、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ	白がゆ 鮭のクリームシチュー 鮭、じゃが芋、人参、玉ねぎ	16日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖 コーンスターチ
		ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 ホールコーン	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 ホールコーン	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参	30日:りんご