

令和2年10月 献立表

愛隣こども園

日	曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	備考	
1	木	きつねうどん・和風サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	☆お月見肉みそおにぎり	蒸しかまぼこ 油揚げ まぐろ油漬 鶏ひき肉 みそ	さつまいも ゆでうどん 三温糖 和風ドレッシング(乳卵不使用) 七分づき米 こめ油	にんじん 青ねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり カットわかめ オレンジ かぼちゃ	☆手作りおやつ	
2	金	ごはん・白身魚ピザ風・蒸し南瓜・豆腐とお麩のすまし汁・パイン缶	りんご	牛乳・せんべい	かわいい プロセステーズ 木綿豆腐 焼きかまぼこ 普通牛乳	七分づき米 こめ油 ふ、せんべい	りんご トマトケチャップ バセリ たまねぎ かぼちゃ ねぎ バインアップル缶詰		
3	土	運動会 (年少・年中・年長)							
5	月	ごはん・炒り豆腐・キャベツのごま酢和え・りんご	野菜ジュース	ジョア(ブレーン)・おかき	凍り豆腐 鶏ひき肉 焼き竹輪(卵不使用) 乳酸菌飲料	七分づき米 こめ油 三温糖 ごま おかき	野菜ジュース にんじん 乾しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり カットわかめ りんご		
6	火	ごはん・めかじきの竜田あげ・ほうれん草おかか和え・豆腐と南瓜のみそ汁・ミックス缶	オレンジ	牛乳・ビスケット	かつお節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳 めかじき	七分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 ビスケット	オレンジ にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶		
7	水	ごはん・筑前煮・スパゲッティサラダ・バナナ	アップルゼリー	牛乳・☆芋蒸しパン	鶏もも(皮なし) 焼き竹輪 プレスハム 鶏卵 普通牛乳 (卵不使用)	七分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく マヨネーズ スパゲティ ホットケーキミックス(乳卵不使用) さつまいも 有塩バター	ゼリー にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり バナナ	☆手作りおやつ	
8	木	まるパン・ポトフ・菜種和え・パイン缶	りんご	☆のりじゃこおにぎり	ウインナー(乳卵不使用) 鶏卵 しらす 干し	まるパン(卵不使用) じゃがいも いりごま 三温糖 こめ油 七分づき米 ごま油	りんご たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ブロッコリー きゅうり バインアップル缶詰 あおのり	☆手作りおやつ	
9	金	ごはん・鯖煮つけ・イタリアンサラダ・ウインナー・オレンジ	☆ふかし芋	カスタードプリン	さば みそ プロセステーズ ウインナー(乳卵不使用)	さつまいも 七分づき米 三温糖 こめ油 カスタードプリン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰 オレンジ	☆手作りおやつ	
12	月	ごはん・白菜肉団子スープ・南瓜カッテージチーズ和え・りんご	ピーチゼリー	牛乳・☆きなこサンド	ぶたひき肉 鶏卵 カテージチーズ 普通牛乳 きな粉 豆乳	七分づき米 はるさめ 片栗粉 マヨネーズ 食パン(卵不使用) 三温糖	ゼリー たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ かぼちゃ りんご	☆手作りおやつ	
13	火	ごはん・鮭塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・みかん缶	バナナ	野菜ジュース・クラッカー	さけ 木綿豆腐 みそ	七分づき米 いりごま 三温糖 じゃがいも クラッカー	野菜ジュース バナナ にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん缶詰		
14	水	ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・オレンジ	りんご	牛乳・ビスケット	鶏もも 油揚げ プレスハム プロセステーズ 普通牛乳	七分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ビスケット	りんご 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ きゅうり コーン缶詰 オレンジ		
15	木	お弁当の日							
16	金	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)							
19	月	ごはん・南瓜そぼろ煮・拌三絲・りんご	野菜ジュース	牛乳・☆大学芋	鶏ひき肉 プレスハム 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 こめ油 三温糖 はるさめ いりごま さつまいも	野菜ジュース かぼちゃ さやいんげん にんじん きゅうり りんご	☆手作りおやつ	
20	火	ごはん・はんぺんチーズフライ・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・バナナ	アップルゼリー	ジョア(イチゴ)・おかき	鶏卵 削り節 木綿豆腐 みそ 乳酸菌飲料 ちんねい(はんぺん)	七分づき米 薄力粉 バン粉 こめ油 三温糖 じゃがいも おかき	ゼリー こまつな にんじん りよくどうもやし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バナナ		
21	水	ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶	りんご	ピーチゼリー	牛もも しらす干し ゆで卵	七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり バインアップル缶詰 ゼリー		
22	木	ごはん・麻婆豆腐・マカロニサラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・クッキー	木綿豆腐 ぶたひき肉 プレスハム 鶏卵 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 三温糖 こめ油 片栗粉 マヨネーズ マカロニ クッキー	青ねぎ 乾しいたけ にんじん きゅうり オレンジ	☆手作りおやつ	
23	金	ごはん・鮭とじゃが芋のみそマヨ焼・エノキ和え・とろろ汁・ミックス缶	バナナ	☆ココアプリン	さけ 淡色辛みそ 木綿豆腐 蒸しかまぼこ ゼラチン 普通牛乳 生クリーム	七分づき米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 ミルクココア	バナナ 青ねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 削り昆布 たまねぎ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	☆手作りおやつ	
26	月	ごはん・ポークビーンズ・変わりキンピラ・りんご	☆ふかし芋	ヨークコア	ぶたかた 大豆水煮 焼き竹輪(卵不使用) ヨーグルト	さつまいも 七分づき米 こめ油 板こんにゃく いりごま 三温糖	たまねぎ にんじん トマトホール缶詰 トマトケチャップ ごぼう 青ピーマン りんご	☆手作りおやつ	
27	火	ごはん・鯖の塩焼き・春雨サラダ・油揚げと大根のみそ汁・ミックス缶	バナナ	牛乳・ビスケット	さば プレスハム 油揚げ みそ 普通牛乳	七分づき米 緑豆はるさめ マヨネーズ ビスケット	バナナ にんじん きゅうり 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶		
28	水	ロールパン・スープパスタ・三色ごま酢和え・みかん缶	りんご	☆わかめおにぎり	ウインナー(乳卵不使用) 油揚げ	ロールパン スパゲティ 三温糖 いりごま 七分づき米	りんご たまねぎ セロリー にんじん ほんしめじ きゅうり だいこん みかん缶詰 わかめごはんのもと	☆手作りおやつ	
29	木	ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・バナナ	野菜ジュース	牛乳・☆スイートポテト	大豆水煮 鶏もも 油揚げ プレスハム 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 有塩バター	野菜ジュース にんじん 乾しいたけ 乾ひじき きゅうり バナナ	☆手作りおやつ	
30	金	ごはん・白身魚フライ・ポイルキャベツ・卵ふわふわスープ・オレンジ	アップルゼリー	ぶどうジュース・せんべい	かわいい 鶏卵 パルメザンチーズ	七分づき米 薄力粉 バン粉 こめ油 フレンチドレッシング せんべい	ゼリー キャベツ りよくどうもやし にんじん 乾しいたけ セロリー オレンジ ぶどうジュース		

10月 誕生会お楽しみ献立(予定)

・じゃがたらごはん	・野菜スープ
・和風つくね	・デザート(年長～年少 ケーキ)
・ブロッコリー、トマト	(低年齢児～乳児 バナナ)

【 ポークビーンズ 約4人分 】

- ・豚肉 100g
- ・人参 60g
- ・玉葱 100g
- ・大豆水煮 60g
- ・トマト 80g
- ・ケチャップ 20g
- ・砂糖 5g
- ・コンソメ 5g

- ① 人参、玉葱は1cmほどの角切り、豚肉も同じような大きさに切る。
- ② トマトも湯むきして小さめに切っておく。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉、野菜を炒め、大豆、トマトも入れ水、調味料を加え煮込む。

☆ トマトは水煮缶を使うと簡単にできます。
☆ 調味料の分量は目安です。加減してください。