



10月 幼児食予定献立表



平成30年

玉の子保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食	1 豚肉とワカメの丼 春雨とキュウリのサラダ 青菜の味噌汁 フルーツ	2 あわご飯 肉じゃが ホーレン草の大徳寺浸し モスクの味噌汁 フルーツ	3 沖縄そば かぼちゃのゴマ風味サラダ フルーツ	4 ご飯 八宝菜 ワカメとセロリの三杯酢 春雨スープ フルーツ	5 弁当会	6 ひじきチャーハン 野菜と豆腐のサラダ 五目野菜スープ フルーツ
おやつ	ラスク 牛乳	サツマイモの素揚げ 牛乳	おにぎり 麦茶	ホットケーキ 牛乳	クラッカー チーズ 牛乳	黒糖アガサー 牛乳
幼児食	8 体育の日	9 厚揚げとニラの卵とじ丼 キャベツとフルーツのサラダ アーサ汁 フルーツ	10 食パン ピーマンチュー 野菜のゴマサラダ ブロッコリーの天ぷら フルーツ	11 もずく雑炊 揚げポールの甘酢あん セロリとワカメのスープ フルーツ	12 黒米ご飯 ハンパンの肉詰め揚げ スパゲティサラダ 小松菜の中華スープ フルーツ	13 鮭チャーハン シルバーサラダ レバーソージ フルーツ
おやつ		クッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	ツナサンド 牛乳	ソーメンチャンプルー 麦茶	おにぎり 麦茶
幼児食	15 ビーフストロガノフ ミモザサラダ 中華コーンスープ フルーツ	16 麦ごはん けんちん揚げ 牛肉と貝割れのサラダ ジャガイモの味噌汁 フルーツ	17 ご飯 ミックスホワイトソースかけ ゴボウサラダ ワンタン皮のスープ フルーツ	18 栗ご飯 サバの照り焼き 煮物 五目和え ゆし豆腐汁 フルーツ	19 黒米ごはん 昆布イリチー マカロニサラダ 吉野汁 フルーツ	20 うんどう会
おやつ	ウイナーパン 牛乳	カップケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	お好み焼き 牛乳	芋かりんとう 牛乳	
幼児食	22 マーボ豆腐丼 中華サラダ 実たくさん味噌汁 フルーツ	23 黒米ご飯 鶏肉の南蛮漬け 千切りキャベツ サイコロマト ヒジキの五目煮 青菜の味噌汁 フルーツ	24 焼きそば キクラゲの中華和え ジャガイモのスープ フルーツ	25 麦ごはん スキヤキ風野菜炒め キュウリのカレー漬け 田舎汁	26 誕生会 あわご飯 とんかつ ホトサラダ ミックス野菜ソテー 味噌汁	27 卵丼 インゲンの酢味噌和え ネギの味噌汁 フルーツ
おやつ	焼き芋 牛乳	あんまん 牛乳	おにぎり 麦茶	スナックパン 牛乳	誕生ケーキ フルーツ	おにぎり 麦茶
幼児食	29 ご飯 チャプチェ 小松菜のナムル 味噌汁 フルーツ	30 あわご飯 野菜チャンプルー 大根のゴマ酢 キバナゴの唐揚げ 中身の吸い物 フルーツ	31 タコライス かぼちゃのサラダ 白菜のスープ フルーツ			
おやつ	デニッシュパン 牛乳	ヒヤチャー 牛乳	おにぎり 麦茶			

日	曜日	7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる硬さ)	9~11ヶ月頃 (歯茎でつぶせる硬さ)	材 料	おやつ
1	月	全粥 卵黄と野菜の煮物 青菜の味噌汁 キュウリのつぶし煮 フルーツ	全粥→軟飯 卵黄と野菜の煮物 果物 キュウリと春雨の軟らかサラダ 青菜の味噌汁	米 卵黄 キュウリ タマキ 春雨 豆腐 小松菜	野菜おじや ミルク
2	火	全粥 白身魚の葛煮 味噌汁の味噌汁 ホレン草の軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 白身魚とジャガイモの煮物 ホレン草の軟らか煮 モズクの味噌汁 果物	米 豆腐 白身魚 ジャガイモ ニンジン タマキ グリンピース モズク ホレン草	芋芋マッシュ ミルク
3	水	全粥 卵黄とキャベツの煮物 済まし汁 かぼちゃマッシュ フルーツ	全粥→軟飯 卵黄とキャベツの煮物 果物 かぼちゃマッシュ そば汁	米 卵黄 小松菜 キャベツ ニンジン タマキ かぼちゃ そば汁	ニンジンおじや ミルク
4	木	全粥 白身魚と野菜の煮物 春雨スープ キュウリの軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 軟らかキュウリとセロリの和え物 春雨スープ	米 白身魚 白菜 ニンジン ビーマン 春雨 キュウリ セロリ	蒸しパン ミルク
5	金	弁 当 会			芋芋マッシュ ミルク
6	土	全粥 卵黄と野菜の煮物 豆腐スープ ホレン草の軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 卵黄と野菜の煮物 果物 ホレン草の軟らか煮 豆腐のスープ	米 卵黄 豆腐 タマキ ビーマン セロリ ホレン草 ニンジン	野菜おじや ミルク
8	月	体 育 の 日			
9	火	全粥 豆腐の葛煮 キャベツの軟らか煮 アサ汁 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐と野菜の煮物 果物 キャベツの軟らか煮 アサ汁	米 卵黄 豆腐 ニラ 味噌 アサ キャベツ	蒸しパン ミルク
10	水	全粥 野菜汁ー ブロッコリーの軟らか煮 野菜スープ フルーツ	全粥→軟飯 野菜汁ー 野菜スープ ブロッコリーの軟らか煮 フルーツ	米 卵黄 ジャガイモ ニンジン タマキ インゲン ブロッコリー ホレン草	海苔おじや ミルク
11	木	全粥 白身魚と野菜の煮物 フルーツ ジャガイモマッシュ セロリスープ	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 ジャガイモマッシュ セロリスープ フルーツ	米 白身魚 ニンジン 味噌 ジャガイモ タマキ ビーマン セロリ	軟らかホットケーキ ミルク
12	金	全粥 白身魚の葛煮 キュウリの漬し煮 小松菜スープ フルーツ	全粥→軟飯 魚とニンジンのトマト煮 果物 軟らかスパゲティサラダ 小松菜スープ	米 白身魚 豆腐 ハンパ 小松菜 ニンジン キュウリ タマキ	ソーメンの軟らか煮 ミルク
13	土	全粥 鮭とレタスの煮物 軟らか春雨サラダ 根菜汁 フルーツ	全粥→軟飯 鮭とレタスの煮物 根菜汁 軟らか春雨サラダ フルーツ	米 鮭 タマキ ニンジン ジャガイモ レタス キュウリ 春雨	野菜おじや ミルク
15	月	全粥 野菜汁ー ホレン草の軟らか煮 コンスープ フルーツ	全粥→軟飯 野菜汁ー コンスープ ホレン草の軟らか煮 フルーツ	米 卵黄 ニンジン タマキ コン 味噌 ホレン草 キュウリ	ニンジンおじや ミルク
16	火	全粥 豆腐の葛煮 キュウリの軟らか煮 ジャガイモの味噌汁 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐とニンジンの煮物 果物 軟らかキュウリサラダ ジャガイモの味噌汁	米 卵黄 豆腐 ニンジン ビーマン ニラ コン キュウリ ジャガイモ 長ネギ	蒸しパン ミルク
17	水	全粥 卵黄と野菜の煮物 ワンタンスープ 軟らかニンジンとキュウリのサラダ フルーツ	全粥→軟飯 卵黄と野菜の煮物 果物 軟らかニンジンとキュウリのサラダ ワンタンスープ	米 卵黄 タマキ ビーマン ニンジン コン キュウリ 長ネギ	野菜おじや ミルク
18	木	全粥 白身魚と野菜の煮物 フルーツ 小松菜の軟らか煮 ゆし豆腐汁	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 小松菜の軟らか煮 ゆし豆腐汁	米 白身魚 豆腐 ニンジン 小松菜 味噌 セロリ タマキ	芋芋マッシュ ミルク
19	金	全粥 切干大根の軟らか煮 大根スープ 軟らかマカロニサラダ フルーツ	全粥→軟飯 切干大根の煮物 フルーツ 軟らかマカロニサラダ 大根スープ	米 切干大根 ニンジン キュウリ タマキ 大根 インゲン マカロニ	柔らかホットケーキ ミルク
20	土	う ん ど う 会			
22	月	全粥 豆腐の葛煮 軟らかキャベツサラダ 実たくさん味噌汁 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐とニンジンの煮物 果物 軟らかキャベツサラダ 実たくさん味噌汁	米 卵黄 豆腐 インゲン ニンジン 大根 タマキ ジャガイモ キャベツ キュウリ	ニンジンおじや ミルク
23	火	全粥 卵黄とキャベツの煮物 フルーツ 軟らかニンジンの和え物 小松菜の味噌汁	全粥→軟飯 卵黄とキャベツの煮物 果物 軟らかニンジンの煮物 小松菜の味噌汁	米 卵黄 豆腐 キャベツ トマト ニンジン 小松菜	蒸しパン ミルク
24	水	全粥 白身魚と野菜の煮物 フルーツ トマトとキュウリの軟らかサラダ ジャガイモスープ	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 トマトとキュウリの軟らかサラダ ジャガイモスープ	米 白身魚 ニンジン 長ネギ セロリ ビーマン トマト キュウリ タマキ ジャガイモ	野菜おじや ミルク
25	木	全粥 豆腐の葛煮 キュウリの漬し煮 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	全粥→軟飯 豆腐と野菜の煮物 フルーツ 軟らかかぼちゃサラダ 青菜の味噌汁	米 卵黄 豆腐 キャベツ ニンジン 長ネギ キュウリ かぼちゃ	芋芋マッシュ ミルク
26	金	全粥 卵黄とニンジンの煮物 青菜の味噌汁 軟らかかぼちゃサラダ フルーツ	全粥→軟飯 卵黄と野菜の煮物 フルーツ 軟らかかぼちゃサラダ 青菜の味噌汁	米 卵黄 ニンジン キャベツ キュウリ 小松菜 グリンピース ジャガイモ	軟らかホットケーキ ミルク
27	土	全粥 白身魚と野菜の煮物 フルーツ 軟らか春雨サラダ 味噌汁	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 果物 軟らか春雨サラダ 味噌汁	米 白身魚 ニンジン ビーマン 長ネギ 味噌 豆腐 インゲン 春雨	ニンジンおじや ミルク
29	月	全粥 卵黄と野菜の煮物 根菜汁 軟らか小松菜の和え フルーツ	全粥→軟飯 卵黄と野菜の煮物 果物 軟らか小松菜の和え 根菜汁	米 豆腐 ニンジン ビーマン ジャガイモ タマキ 小松菜	海苔おじや ミルク
30	火	全粥 白身魚と野菜の煮物 味噌汁の清汁 大根の軟らか煮 フルーツ	全粥→軟飯 白身魚と野菜の煮物 大根の軟らか煮 味噌汁の清汁 フルーツ	米 豆腐 白身魚 キャベツ 大根 ニンジン ビーマン タマキ セロリ	軟らかヒョウチ ミルク
31	水	全粥 卵黄と野菜の煮物 かぼちゃマッシュ 白菜スープ フルーツ	全粥→軟飯 卵黄と野菜の煮物 フルーツ かぼちゃマッシュ 白菜スープ	米 卵黄 タマキ トマト レタス かぼちゃ サラダ 白菜	野菜おじや ミルク

平成30年

☆☆☆☆☆

10月 幼児食予定献立表

☆☆☆☆☆

玉の子夜間保育園

幼児食	1 豚肉のハヤシライス キャベツサラダ ジュリアンスープ フルーツ	2 粟ご飯 いわし缶の天ぷら 野菜スープ煮 きゅうりと山海ぶし和え アーサ汁 フルーツ	3 麦ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツ	4 粟ご飯 ワカサギのカレーフライ (コールスロー・トマト添え) からし菜チャンプル コーンスープ フルーツ	5 弁当会	6 天津井 小松菜ともやしチャンプル 春雨スープ フルーツ
おやつ	ラスク 牛乳	サツマイモの素揚げ 牛乳	おにぎり 麦茶	ホットケーキ 牛乳	クラッカー・チーズ 牛乳	黒糖アガラサー 牛乳
幼児食	8 体育の日	9 粟ご飯 ゴーヤーミートローフ ひじきの五目煮 きゅうりの和え物 清汁 フルーツ	10 粟ご飯 イカフライ ポテトサラダ 大根ンブシー ソーメン汁 フルーツ	11 豚肉のカレー 大豆入りサラダ 卵スープ フルーツ	12 粟ご飯 サバのみそ焼き ジャーマンポテト 炒り卵と小松菜の和え物 野菜スープ フルーツ	13 きのご飯 チキン照り焼き ミモザサラダ はくさいすーぷ フルーツ
おやつ		クッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	ツナサンド 牛乳	ソーメンチャンプルー 麦茶	おにぎり 麦茶
幼児食	15 ちらし寿司 柿と大根の白和え 天ぷら 味噌汁 フルーツ	16 ご飯 野菜炒め さつまいものサラダ 味噌汁 フルーツ	17 黒米ご飯 鮭の香り揚げ 煮浸し 味噌汁 フルーツ	18 きのこのスパゲティ ポテトサラダ スープ フルーツ	19 ご飯 白菜と肉団子の煮物 中華サラダ 味噌汁	20 運動会
おやつ	ウインナーパン 牛乳	カップケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	お好み焼き 牛乳	芋かりんとう 牛乳	
幼児食	22 中華丼 ブロッコリーのサラダ 冬瓜としいたけのスープ フルーツ	23 ご飯 魚のあんかけ きゅうりとレタスのサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	24 ご飯 豚肉のロール巻き 大根ンブシー ポテトサラダ 小松菜の清汁 フルーツ	25 ご飯 うじら豆腐 肉じゃが ナムル きのこの味噌汁 フルーツ	26 ご飯 海老と南瓜の天ぷら 金平ごぼう スパゲティサラダ 清汁 フルーツ	27 ピビンバ キャベツの洋風白和え 白みそ野菜スープ フルーツ
おやつ	焼き芋 牛乳	あんまん 牛乳	おにぎり 麦茶	スナックパン 牛乳	誕生ケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶
幼児食	29 チキンカレー キャベツサラダ ジュリアンスープ フルーツ	30 ご飯 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 納豆 たぬき汁 フルーツ	31 沖縄そば 天ぷら きゅうりと白菜と塩昆布の和え物 フルーツ			
おやつ	デニッシュパン 牛乳	ヒラヤーチー 牛乳	おにぎり 麦茶			