



10月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年10月 幼児食

◎は、かみかみメニューです。

|             | 1                                                    | 2                                                   | 3                                                 | 4                                           | 5                                            |
|-------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
|             | 火                                                    | 水                                                   | 木                                                 | 金                                           | 土                                            |
| 昼食          | レーズンパン<br>ポークビーンズ<br>スパゲティサラダ<br>やさいスープ<br>もも缶<br>牛乳 | ご飯<br>白身魚の味噌マヨ焼き<br>春雨サラダ<br>かきたま汁（青菜）<br>りんご<br>お茶 | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>塩昆布ナムル<br>みそ汁（玉葱・えのき）<br>キウイ<br>お茶 | スパゲティミートソース<br>カレー風味サラダ<br>チーズ<br>バナナ<br>お茶 | ポークチャーハン<br>さつま芋のサラダ<br>レタススープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>いなり寿司                                          | 牛乳<br>ふかし芋                                          | 牛乳<br>みかんゼリー                                      | 牛乳<br>ロールカステラ                               | 牛乳<br>お菓子                                    |
| エネルギー(kcal) | 545                                                  | 535                                                 | 515                                               | 553                                         | 505                                          |
| 蛋白質(g)      | 21.0                                                 | 19.9                                                | 22.5                                              | 22.9                                        | 14.6                                         |
| 脂質(g)       | 21.7                                                 | 11.5                                                | 13.5                                              | 21.5                                        | 16.2                                         |
| 食塩相当量(g)    | 1.6                                                  | 1.0                                                 | 1.5                                               | 1.5                                         | 1.3                                          |

|             | 7                                                       | 8                                                          | 9                                                        | 10                                            | 11                                                     | 12                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|             | 月                                                       | 火                                                          | 水                                                        | 木                                             | 金                                                      | 土                                                        |
| 昼食          | ご飯<br>厚揚げの生姜醤油炒め<br>人参しりしり<br>みそ汁（小松菜・しめじ）<br>バナナ<br>お茶 | ロールパン<br>鶏肉のチーズパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>キャベツの押麦スープ<br>オレンジ<br>牛乳 | きのこツナの混ぜご飯<br>鯖の塩焼き<br>ささみサラダ<br>みそ汁（豆腐・わかめ）<br>かき<br>お茶 | 焼きうどん<br>南瓜サラダ<br>ぶどう豆<br>わかめスープ<br>もも缶<br>お茶 | ご飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ひじきの煮物<br>みそ汁（玉葱・油揚げ）<br>キウイ<br>お茶 | わかめごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりの即席漬け<br>みそ汁（もやし・えのき）<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>みそ蒸しパン                                            | お茶<br>おかかおにぎり                                              | 牛乳<br>カステラ                                               | 豆乳<br>ヨーグルト・プチクッキー                            | 牛乳<br>お好み焼き                                            | 牛乳<br>お菓子                                                |
| エネルギー(kcal) | 628                                                     | 586                                                        | 613                                                      | 525                                           | 552                                                    | 522                                                      |
| 蛋白質(g)      | 26.9                                                    | 22.6                                                       | 23.3                                                     | 23.2                                          | 25.4                                                   | 16.0                                                     |
| 脂質(g)       | 20.5                                                    | 23.3                                                       | 21.5                                                     | 19.1                                          | 12.2                                                   | 12.0                                                     |
| 食塩相当量(g)    | 1.7                                                     | 1.2                                                        | 1.4                                                      | 1.7                                           | 2.5                                                    | 1.6                                                      |

|             | 14                                                                                            | 15                                                     | 16                                                     | 17                                     | 18                                                        | 19                                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|             | 月                                                                                             | 火                                                      | 水                                                      | 木                                      | 金                                                         | 土                                       |
| 昼食          | <br>スポーツの日 | ご飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>切干大根煮<br>みそ汁（きゃべつ・油揚げ）<br>もも缶<br>お茶 | ゆかりご飯<br>ぶりの照り焼き<br>白菜のお浸し<br>みそ汁（豆腐・玉葱）<br>オレンジ<br>お茶 | 肉みそラーメン<br>大根の中華和え<br>大学芋<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鯖の味噌焼き<br>◎牛蒡と人参の甘辛煮<br>すまし汁（えのき・そうめん）<br>バナナ<br>お茶 | チキンピラフ<br>キャベツサラダ<br>卵スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         |                                                                                               | 牛乳<br>チーズパイ                                            | 牛乳<br>マカロニきな粉                                          | 牛乳<br>黒ごまラスク                           | 豆乳<br>ヨーグルト・クッキー                                          | 牛乳<br>お菓子                               |
| エネルギー(kcal) |                                                                                               | 553                                                    | 518                                                    | 620                                    | 603                                                       | 509                                     |
| 蛋白質(g)      |                                                                                               | 22.0                                                   | 23.3                                                   | 24.3                                   | 21.2                                                      | 20.7                                    |
| 脂質(g)       |                                                                                               | 20.5                                                   | 14.2                                                   | 20.6                                   | 18.8                                                      | 16.0                                    |
| 食塩相当量(g)    |                                                                                               | 1.7                                                    | 1.4                                                    | 1.7                                    | 1.2                                                       | 1.1                                     |

|             | 21                                                     | 22                                               | 23                                                  | 24                                   | 25                                                        | 26                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|             | 月                                                      | 火                                                | 水                                                   | 木                                    | 金                                                         | 土                                       |
| 昼食          | ご飯<br>餃子バーグ<br>コールスローサラダ<br>みそ汁（じゃが芋・しめじ）<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鯖の香味焼き<br>納豆和え<br>すまし汁（大根・豆腐）<br>りんご<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉の甘酢炒め<br>◎根菜煮<br>みそ汁（じゃが芋・油揚げ）<br>バナナ<br>お茶 | こぎつねうどん<br>金時豆煮<br>酢の物<br>オレンジ<br>お茶 | ロールパンバスのセルフサンド<br>卵とトマト<br>マカロニサラダ<br>チキンスープ<br>もも缶<br>牛乳 | 和風スパゲティ<br>げんきサラダ<br>野菜スープ<br>バナナ<br>牛乳 |
| おやつ         | 牛乳<br>スイートポテト                                          | 牛乳<br>やさいゼリー・ウエハース                               | 牛乳<br>ドーナツ                                          | 牛乳<br>メロンパン                          | お茶<br>きなこのおはぎ                                             | お茶<br>お菓子                               |
| エネルギー(kcal) | 581                                                    | 505                                              | 614                                                 | 505                                  | 588                                                       | 491                                     |
| 蛋白質(g)      | 23.8                                                   | 22.9                                             | 24.0                                                | 21.3                                 | 23.6                                                      | 20.3                                    |
| 脂質(g)       | 16.7                                                   | 14.1                                             | 16.5                                                | 12.7                                 | 21.6                                                      | 12.9                                    |
| 食塩相当量(g)    | 1.2                                                    | 1.0                                              | 1.8                                                 | 1.2                                  | 1.6                                                       | 1.8                                     |

|             | 28                                               | 29                                              | 30                                                    | 31                                        |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 月                                                | 火                                               | 水                                                     | 木                                         |
| 昼食          | ご飯<br>鮭フライ<br>キャロットマリネ<br>みそ汁（麩・白菜）<br>もも缶<br>お茶 | 黒糖ロール<br>洋風卵焼き<br>ハムサラダ<br>コーンスープ<br>オレンジ<br>牛乳 | ご飯<br>豚肉の塩だれ焼き<br>◎ごぼうサラダ<br>みそ汁（小松菜・玉葱）<br>りんご<br>お茶 | ハロウィンカレー<br>ドレッシングサラダ<br>チーズ<br>キウイ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>じゃがバター                                     | お茶<br>五平餅                                       | 牛乳<br>コーンフレーククッキー                                     | 牛乳<br>米粉のカップケーキ                           |
| エネルギー(kcal) | 529                                              | 583                                             | 521                                                   | 586                                       |
| 蛋白質(g)      | 20.7                                             | 23.6                                            | 20.9                                                  | 19.1                                      |
| 脂質(g)       | 15.0                                             | 19.7                                            | 17.8                                                  | 20.6                                      |
| 食塩相当量(g)    | 1.3                                              | 2.4                                             | 1.2                                                   | 1.3                                       |

※ 今月の絵本献立 ※

『ロールパンバス』（教育画劇）



ロールパンのバスに、運転手のウイナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのります。園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★レシピ紹介 餃子バーグ(包まない餃子味のハンバーグ)★

【材料】豚ひき肉200g、キャベツ2枚、にら1/4束、玉ねぎ1/6、塩少々、ごま油小さじ1、おろしにんにく少々、おろし生姜少々、酒小さじ1、醤油大さじ1/2、片栗粉大さじ1

①野菜はみじん切りにしておく。 ②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。 ③フライパンに油（分慮外）をひき、③を入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。④崩れない程度に固まったら裏返してさらに2から3分弱火で焼く。 ⑤中心まで火が通ったら出来上がり。

※大人はお好みで餃子のタレ（醤油、酢、辣油）などおかけください。

◎は、かみかみメニューです。  
☆印のついている献立について  
とんぼ／ほたる・めだか になります。  
成長に合わせて献立変更しています。



10月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年10月乳児食

|             | 1                                                    | 2                                                   | 3                                                 | 4                                           | 5                                            |
|-------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
|             | 火                                                    | 水                                                   | 木                                                 | 金                                           | 土                                            |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                          | お茶<br>ミニ野菜スティック                                     | お茶<br>おこめせん                                       | お茶<br>クッキー                                  | お茶<br>お菓子                                    |
| 昼食          | レーズンパン<br>ポークビーンズ<br>スパゲティサラダ<br>やさいスープ<br>もも缶<br>牛乳 | ご飯<br>白身魚の味噌マヨ焼き<br>春雨サラダ<br>かきたま汁（青菜）<br>りんご<br>お茶 | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>塩昆布ナムル<br>みそ汁（玉葱・えのき）<br>キウイ<br>お茶 | スパゲティミートソース<br>カレー風味サラダ<br>チーズ<br>バナナ<br>お茶 | ポークチャーハン<br>さつま芋のサラダ<br>レタススープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>いなり寿司                                          | 牛乳<br>ふかし芋                                          | 牛乳<br>みかんゼリー                                      | 牛乳<br>☆ロールカステラ/いちご蒸しパン                      | 牛乳<br>お菓子                                    |
| エネルギー(kcal) | 512                                                  | 411                                                 | 390                                               | 502                                         | 404                                          |
| 蛋白質(g)      | 18.2                                                 | 15.9                                                | 17.6                                              | 19.5                                        | 11.9                                         |
| 脂質(g)       | 20.2                                                 | 9.7                                                 | 10.7                                              | 20.6                                        | 13.1                                         |
| 食塩相当量(g)    | 1.5                                                  | 0.9                                                 | 1.2                                               | 1.4                                         | 1.1                                          |

|             | 7                                                       | 8                                                          | 9                                                             | 10                                            | 11                                                     | 12                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|             | 月                                                       | 火                                                          | 水                                                             | 木                                             | 金                                                      | 土                                                        |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                             | お茶<br>ビスケット                                                | お茶<br>クッキー                                                    | お茶<br>ミニ野菜スティック                               | お茶<br>せんべい                                             | お茶<br>お菓子                                                |
| 昼食          | ご飯<br>厚揚げの生姜醤油炒め<br>人参しりしり<br>みそ汁（小松菜・しめじ）<br>バナナ<br>お茶 | ロールパン<br>鶏肉のチーズパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>キャベツの押麦スープ<br>オレンジ<br>牛乳 | きのこツナの混ぜご飯<br>鯖の塩焼き<br>ささみサラダ<br>みそ汁（豆腐・わかめ）<br>☆かき/りんご<br>お茶 | 焼きうどん<br>南瓜サラダ<br>ぶどう豆<br>わかめスープ<br>もも缶<br>お茶 | ご飯<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ひじきの煮物<br>みそ汁（玉葱・油揚げ）<br>キウイ<br>お茶 | わかめごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりの即席漬け<br>みそ汁（もやし・えのき）<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>みそ蒸しパン                                            | お茶<br>おかかおにぎり                                              | 牛乳<br>☆カステラ/きなこパン                                             | 豆乳<br>ヨーグルト・プチクッキー                            | 牛乳<br>お好み焼き                                            | 牛乳<br>お菓子                                                |
| エネルギー(kcal) | 519                                                     | 501                                                        | 505                                                           | 452                                           | 420                                                    | 452                                                      |
| 蛋白質(g)      | 21.9                                                    | 19.0                                                       | 18.6                                                          | 19.6                                          | 19.9                                                   | 15.3                                                     |
| 脂質(g)       | 18.6                                                    | 19.7                                                       | 19.7                                                          | 15.8                                          | 9.7                                                    | 12.9                                                     |
| 食塩相当量(g)    | 1.5                                                     | 1.1                                                        | 1.2                                                           | 1.4                                           | 2.0                                                    | 1.6                                                      |

|             | 14         | 15                                                     | 16                                                     | 17                                     | 18                                                        | 19                                      |
|-------------|------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|             | 月          | 火                                                      | 水                                                      | 木                                      | 金                                                         | 土                                       |
| 朝<br>おやつ    | <br>スポーツの日 | お茶<br>クッキー                                             | お茶<br>おこめせん                                            | お茶<br>ビスケット                            | お茶<br>ミニ野菜スティック                                           | お茶<br>お菓子                               |
| 昼食          |            | ご飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>切干大根煮<br>みそ汁（きゃべつ・油揚げ）<br>もも缶<br>お茶 | ゆかりご飯<br>ぶりの照り焼き<br>白菜のお浸し<br>みそ汁（豆腐・玉葱）<br>オレンジ<br>お茶 | 肉みそラーメン<br>大根の中華和え<br>大学芋<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鯖の味噌焼き<br>◎牛蒡と人参の甘辛煮<br>すまし汁（えのき・そうめん）<br>バナナ<br>お茶 | チキンピラフ<br>キャベツサラダ<br>卵スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         |            | 牛乳<br>チーズパイ                                            | 牛乳<br>マカロニきな粉                                          | 牛乳<br>黒ごまラスク                           | 豆乳<br>ヨーグルト・クッキー                                          | 牛乳<br>お菓子                               |
| エネルギー(kcal) |            | 412                                                    | 399                                                    | 524                                    | 478                                                       | 448                                     |
| 蛋白質(g)      |            | 18.7                                                   | 18.4                                                   | 20.1                                   | 17.2                                                      | 17.1                                    |
| 脂質(g)       |            | 13.7                                                   | 11.4                                                   | 17.2                                   | 15.1                                                      | 14.2                                    |
| 食塩相当量(g)    |            | 1.4                                                    | 1.1                                                    | 1.4                                    | 1.1                                                       | 1.0                                     |

|             | 21                                                     | 22                                               | 23                                                  | 24                                   | 25                                                   | 26                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|             | 月                                                      | 火                                                | 水                                                   | 木                                    | 金                                                    | 土                                       |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                            | お茶<br>ビスケット                                      | お茶<br>ミニ野菜スティック                                     | お茶<br>クッキー                           | お茶<br>せんべい                                           | お茶<br>お菓子                               |
| 昼食          | ご飯<br>餃子バーグ<br>コールスローサラダ<br>みそ汁（じゃが芋・しめじ）<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鯖の香味焼き<br>納豆和え<br>すまし汁（大根・豆腐）<br>りんご<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉の甘酢炒め<br>◎根菜煮<br>みそ汁（じゃが芋・油揚げ）<br>バナナ<br>お茶 | こぎつねうどん<br>金時豆煮<br>酢の物<br>オレンジ<br>お茶 | ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>チキンスープ<br>もも缶<br>牛乳 | 和風スパゲティ<br>げんきサラダ<br>野菜スープ<br>バナナ<br>牛乳 |
| おやつ         | 牛乳<br>スイートポテト                                          | 牛乳<br>やさいゼリー・ウエハース                               | 牛乳<br>☆ドーナツ/おやつカステラ                                 | 牛乳<br>☆メロンパン/ジャムサンド                  | お茶<br>きなこのおはぎ                                        | お茶<br>お菓子                               |
| エネルギー(kcal) | 479                                                    | 421                                              | 492                                                 | 478                                  | 462                                                  | 425                                     |
| 蛋白質(g)      | 19.3                                                   | 18.5                                             | 17.5                                                | 18.3                                 | 18.3                                                 | 17.0                                    |
| 脂質(g)       | 15.5                                                   | 12.3                                             | 16.0                                                | 13.2                                 | 15.4                                                 | 11.0                                    |
| 食塩相当量(g)    | 1.1                                                    | 0.9                                              | 1.4                                                 | 1.1                                  | 1.3                                                  | 1.5                                     |

|             | 28                                               | 29                                              | 30                                                    | 31                                        |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 月                                                | 火                                               | 水                                                     | 木                                         |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クッキー                                       | お茶<br>おこめせん                                     | お茶<br>ミニ野菜スティック                                       | お茶<br>ビスケット                               |
| 昼食          | ご飯<br>鮭フライ<br>キャロットマリネ<br>みそ汁（麩・白菜）<br>もも缶<br>お茶 | 黒糖ロール<br>洋風卵焼き<br>ハムサラダ<br>コーンスープ<br>オレンジ<br>牛乳 | ご飯<br>豚肉の塩だれ焼き<br>◎ごぼうサラダ<br>みそ汁（小松菜・玉葱）<br>りんご<br>お茶 | ハロウィンカレー<br>ドレッシングサラダ<br>チーズ<br>キウイ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>じゃがバター                                     | お茶<br>五平餅                                       | 牛乳<br>コーンフレーククッキー                                     | 牛乳<br>米粉のカップケーキ                           |
| エネルギー(kcal) | 427                                              | 478                                             | 426                                                   | 515                                       |
| 蛋白質(g)      | 16.8                                             | 19.1                                            | 16.6                                                  | 16.5                                      |
| 脂質(g)       | 12.6                                             | 15.8                                            | 15.9                                                  | 19.2                                      |
| 食塩相当量(g)    | 1.1                                              | 1.9                                             | 1.0                                                   | 1.2                                       |

※ 今月の絵本献立 ※

『ロールパンバス』（教育画劇）



ロールパンのバスに、運転手のウイナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★レシピ紹介 餃子バーグ（包まない餃子味のハンバーグ）★

【材料】豚ひき肉200g、キャベツ2枚、にら1/4束、玉ねぎ1/6、塩少々、ごま油小さじ1、おろしにんにく少々、おろし生姜少々、酒小さじ1、醤油大さじ1/2、片栗粉大さじ1

①野菜はみじん切りにしておく。 ②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。 ③フライパンに油（分慮外）をひき、③を入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。④崩れない程度に固まったら裏返してさらに2から3分弱火で焼く。 ⑤中心まで火が通ったら出来上がり。

※大人はお好みで餃子のタレ（醤油、酢、辣油）などおかけください。



10月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年10月離乳食

|             | 1                                              | 2                                                   | 3                                                | 4                                       | 5                                     |
|-------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
|             | 火                                              | 水                                                   | 木                                                | 金                                       | 土                                     |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                     | お茶<br>おこめせん                                      | お茶<br>クッキー                              | お茶<br>お菓子                             |
| 昼食          | 食パン<br>トマト煮<br>スパゲティサラダ<br>やさいスープ<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>白身魚の味噌煮<br>ビーフン煮 離乳<br>かきたま汁(青菜)<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>鶏団子煮<br>小松菜煮浸し<br>みそ汁(玉葱・えのき)<br>バナナ<br>お茶 | スパゲティミートソース<br>野菜煮<br>蒸し南瓜<br>バナナ<br>お茶 | 五目粥<br>さつま芋の甘煮<br>レタススープ<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>磯粥                                       | お茶<br>ふかし芋                                          | お茶<br>りんごゼリー                                     | お茶<br>いちご蒸しパン                           | お茶<br>お菓子                             |
| エネルギー(kcal) | 257                                            | 232                                                 | 224                                              | 330                                     | 202                                   |
| 蛋白質(g)      | 9.6                                            | 8.5                                                 | 9.4                                              | 11.2                                    | 6.6                                   |
| 脂質(g)       | 7.3                                            | 2.9                                                 | 3.9                                              | 3.9                                     | 1.9                                   |
| 食塩相当量(g)    | 1.0                                            | 0.5                                                 | 0.9                                              | 1.0                                     | 0.7                                   |

|             | 7                                                           | 8                                                      | 9                                                  | 10                                                   | 11                                                     | 12                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|             | 月                                                           | 火                                                      | 水                                                  | 木                                                    | 金                                                      | 土                                                    |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                                 | お茶<br>ビスケット                                            | お茶<br>クッキー                                         | お茶<br>ミニ野菜スティック                                      | お茶<br>せんべい                                             | お茶<br>お菓子                                            |
| 昼食          | お粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>人参しりしり(離乳)<br>みそ汁(小松菜・しめじ)<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>鶏肉だんご煮<br>ポテトサラダ(離乳)<br>キャベツの押麦スープ<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>蒸しカレイ<br>キャベツ煮浸し<br>みそ汁(豆腐・わかめ)<br>りんご<br>お茶 | あんかけにゅうめん<br>南瓜サラダ(離乳)<br>豆腐煮<br>わかめスープ<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>白身魚のあんかけ煮<br>ブロッコリー煮<br>みそ汁(玉葱・油揚げ)<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>肉じゃが(離乳)<br>きゅうり煮<br>みそ汁(もやし・えのき)<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>みそ蒸しパン                                                | お茶<br>おかか粥                                             | お茶<br>きな粉パン                                        | お茶<br>ヨーグルト・クッキー                                     | お茶<br>お好み焼き風                                           | お茶<br>お菓子                                            |
| エネルギー(kcal) | 307                                                         | 251                                                    | 277                                                | 486                                                  | 224                                                    | 184                                                  |
| 蛋白質(g)      | 13.0                                                        | 12.2                                                   | 10.1                                               | 18.9                                                 | 9.5                                                    | 5.7                                                  |
| 脂質(g)       | 8.3                                                         | 4.1                                                    | 9.6                                                | 9.6                                                  | 1.8                                                    | 1.7                                                  |
| 食塩相当量(g)    | 1.4                                                         | 1.0                                                    | 0.9                                                | 1.3                                                  | 0.7                                                    | 0.9                                                  |

|             | 14 | 15                                                  | 16                                                    | 17                                     | 18                                                       | 19                                       |
|-------------|----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|             | 月  | 火                                                   | 水                                                     | 木                                      | 金                                                        | 土                                        |
| 朝<br>おやつ    |    | お茶<br>クッキー                                          | お茶<br>おこめせん                                           | お茶<br>ビスケット                            | お茶<br>ミニ野菜スティック                                          | お茶<br>お菓子                                |
| 昼食          |    | お粥<br>鶏そぼろ煮<br>スティック煮<br>みそ汁(きゃべつ・油揚げ)<br>りんご<br>お茶 | ゆかり粥<br>カレイの照り煮<br>白菜のおかか煮<br>みそ汁(豆腐・玉葱)<br>バナナ<br>お茶 | 肉みそにゅうめん<br>大根煮<br>蒸しさつま芋<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>タラのみそ煮<br>人参のスティック煮<br>すまし汁(えのき・そうめん)<br>バナナ<br>お茶 | チキンリゾット<br>キャベツと玉葱煮<br>卵スープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         |    | お茶<br>たまごボーロ                                        | お茶<br>マカロニきな粉                                         | お茶<br>ジャムサンド                           | お茶<br>ヨーグルト・クッキー                                         | お茶<br>お菓子                                |
| エネルギー(kcal) |    | 252                                                 | 268                                                   | 288                                    | 238                                                      | 240                                      |
| 蛋白質(g)      |    | 8.4                                                 | 10.4                                                  | 9.8                                    | 9.7                                                      | 8.6                                      |
| 脂質(g)       |    | 5.1                                                 | 7.1                                                   | 3.2                                    | 5.0                                                      | 7.7                                      |
| 食塩相当量(g)    |    | 0.8                                                 | 1.0                                                   | 0.8                                    | 0.7                                                      | 0.4                                      |

|             | 21                                                           | 22                                                 | 23                                                 | 24                                   | 25                                                | 26                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|             | 月                                                            | 火                                                  | 水                                                  | 木                                    | 金                                                 | 土                                       |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                                  | お茶<br>ビスケット                                        | お茶<br>ミニ野菜スティック                                    | お茶<br>クッキー                           | お茶<br>せんべい                                        | お茶<br>お菓子                               |
| 昼食          | お粥<br>野菜入りバーグ<br>コールスローサラダ(離乳)<br>みそ汁(じゃが芋・しめじ)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>タラのしょうが煮<br>納豆和え<br>すまし汁(大根・豆腐)<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>鶏つくね<br>大根と人参煮<br>みそ汁(じゃが芋・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | 野菜にゅうめん<br>豆腐の煮物<br>胡瓜煮<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>鶏つくね<br>マカロニサラダ(離乳)<br>チキンスープ<br>りんご<br>お茶 | 和風スパゲティ<br>野菜の煮浸し<br>野菜スープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>さつま芋茶巾                                                 | お茶<br>ゼリー・クッキー                                     | お茶<br>いちご蒸しパン                                      | お茶<br>ジャムサンド                         | お茶<br>さくら粥                                        | お茶<br>お菓子                               |
| エネルギー(kcal) | 253                                                          | 277                                                | 289                                                | 479                                  | 220                                               | 264                                     |
| 蛋白質(g)      | 9.7                                                          | 11.1                                               | 10.1                                               | 16.6                                 | 13.8                                              | 10.8                                    |
| 脂質(g)       | 4.3                                                          | 6.3                                                | 4.3                                                | 5.9                                  | 3.9                                               | 5.0                                     |
| 食塩相当量(g)    | 0.7                                                          | 0.7                                                | 1.1                                                | 1.4                                  | 1.0                                               | 1.2                                     |

|             | 28                                                    | 29                                                  | 30                                                    | 31                               |
|-------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
|             | 月                                                     | 火                                                   | 水                                                     | 木                                |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クッキー                                            | お茶<br>おこめせん                                         | お茶<br>ミニ野菜スティック                                       | お茶<br>ビスケット                      |
| 昼食          | お粥<br>鮭の煮つけ<br>キャロットサラダ(離乳)<br>みそ汁(麩・白菜)<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>野菜入り肉団子<br>やさいサラダ(離乳)<br>コーンスープ<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鶏肉そぼろ煮<br>じゃがいもと人参煮<br>みそ汁(小松菜・玉葱)<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>野菜トマト煮<br>煮浸し<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>ふかしじゃが芋                                         | お茶<br>五平餅風                                          | お茶<br>麩のラスク                                           | お茶<br>かぼちゃ蒸しパン                   |
| エネルギー(kcal) | 209                                                   | 239                                                 | 225                                                   | 254                              |
| 蛋白質(g)      | 10.7                                                  | 10.9                                                | 9.4                                                   | 9.2                              |
| 脂質(g)       | 3.7                                                   | 4.6                                                 | 3.8                                                   | 3.1                              |
| 食塩相当量(g)    | 1.0                                                   | 1.1                                                 | 1.0                                                   | 0.5                              |

❖ 今月の絵本献立 ❖

『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウイナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★レシピ紹介 餃子バーグ(包まない餃子味のハンバーグ)★

【材料】豚ひき肉200g、キャベツ2枚、にら1/4束、玉ねぎ1/6、塩少々、ごま油小さじ1、おろしにんにく少々、おろし生姜少々、酒小さじ1、醤油大さじ1/2、片栗粉大さじ1

①野菜はみじん切りにしておく。 ②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。 ③フライパンに油(分慮外)をひき、③を入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。④崩れない程度に固まったら裏返してさらに2から3分弱火で焼く。 ⑤中心まで火が通ったら出来上がり。

※大人はお好みで餃子のタレ(醤油、酢、辣油)などおかけください。