

10月の献立表 幼児食

令和2年10月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
1	木	新しいせんべい	新しいせんべい	ミートボールのクリームシチュー	ミートボール・牛乳	じゃがいも・クリームシチューの素	たまねぎ・人参・グリーンピース	お好み焼き牛乳	小麦粉 卵 ベーキングパウダー コンパウンド 砂糖 牛乳
				れんこんサラダ	ツナ	マヨネーズ・しょうゆ	れんこん・黄パプリカ・いんげん		
				オレンジ			オレンジ		
				パン		ロールパン			
2	金	ソフトなせんべい	ソフトなせんべい	チキンカツ	チキンカツ	油	キャベツ	お昼のラスク キャンディチーズ牛乳	詰 マーガリン きなこ 砂糖 キャンディチーズ牛乳
				キャベツソテー		コンソメ・油			
				ちやしの中華和え		砂糖・しょうゆ・ごま油	ちやし・人参・きゅうり		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		オクラ		
3	土	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	牛丼	牛肉	砂糖・しょうゆ・糸こんにゃく・米	玉ねぎ・人参	黒糖パン牛乳	黒糖パン牛乳
				小松菜のツナ和え	ツナ	砂糖・しょうゆ	小松菜・白菜・コーン		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		大根・ねぎ		
				ごはん					
5	月	玄米ほんせん	玄米ほんせん	ほきのうま味ソース	ホキ	塩・しょうゆ	ねぎ・梅肉	揚げパン牛乳	パン 油 グラニュー糖 牛乳
				スナッフえんどう		みりん・料理酒・砂糖	スナッフえんどう		
				じゃが芋のゴマ味噌煮	油揚げ・味噌	じゃがいも・ごま・砂糖	人参・いんげん		
				ずまし汁	だし昆布・かつお節	砂糖・しょうゆ	たまねぎ		
6	火	南瓜煮	南瓜	ごはん		米		罐ビーンズ牛乳	ちりめんじゃこ 油 大豆水煮 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳
				八宝菜	豚肉	片栗粉・塩・油・しょうゆ	白菜・人参・だけのこ		
				揚げ餃子	ぎょうざ	油	たまねぎ・ピーマン・生姜		
				中華スープ		シャンタン・料理酒	チンゲン菜		
7	水	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	ハンバーグ	ハンバーグ	ケチャップ		マカロニきなこ牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
				ほうれん草の和え物		砂糖・しょうゆ	ほうれん草・えのき		
				きんぴらごぼう		こんにゃく・しょうゆ・みりん	ごぼう・人参・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	砂糖・ごま油	キャベツ・ねぎ		
8	木	マンナビスケット	マンナビスケット	さばの生姜煮	さば	砂糖・みりん・しょうゆ	生姜	さつま芋蒸しパン牛乳	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 スキムミルク 牛乳
				がんもの煮物	がんも	しょうゆ・砂糖	いんげん		
				紅白なます		酢・砂糖・塩・ごま	大根・人参		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		小松菜		
9	金	いりこ	いりこ	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうゆ・塩	生姜	ぎょうざピザ牛乳	餃子の皮 トマト コーン ケチャップ 粉チーズ 牛乳
				ブロッコリー		片栗粉・油	ブロッコリー		
				南瓜サラダ		マヨネーズ・塩	南瓜・人参・胡瓜		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		白菜		
10	土	新しいせんべい	新しいせんべい	豚丼	豚肉	糸こんにゃく・しょうゆ・みりん	たまねぎ	ジャムサンドクラッカー牛乳	いちごジャム クラッカー 牛乳
				ほうれん草のかつお和え	かつお節	砂糖・料理酒・米	ほうれん草・人参・しめじ		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節	砂糖・しょうゆ	ねぎ		
				ごはん		米			
12	月	りんご	りんご	マカロニグラタン	ウインナー・牛乳	マカロニ・ホワイトルー・塩	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳
				コールスローサラダ		コンソメ・マーガリン・パン粉	キャベツ・アスパラ・人参		
				コンソメスープ		酢・砂糖・塩・油・しょうゆ	カリフラワー・パセリ		
				ごはん		米			
13	火	ソフトなせんべい	ソフトなせんべい	さわらの味噌マヨ焼き	さわら・味噌	マヨネーズ	パセリ	クッキー牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳
				コンソメ和え		コンソメ	ブロッコリー・人参		
				里芋と油揚げの煮物	油揚げ	里芋・しょうゆ・みりん・砂糖	いんげん		
				みそ汁	味噌・かつお節・だし昆布		ごぼう・青ねぎ		
14	水	レーズン	レーズン	キーマカレー	合ミンチ	米・カレールウ	人参・たまねぎ・グリーンピース	フレンチトースト牛乳	パン 砂糖 卵 牛乳 グラニュー糖 牛乳
				ココロサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ごま油	大根・胡瓜・赤ピーマン		
				梨			梨		
				ごはん		米			
15	木	玄米ほんせん	玄米ほんせん	ささみの天ぷら	ささみ	油・天ぷら粉・塩・料理酒		フルーツヨーグルトお茶	みかん あんぱん ヨーグルト 砂糖 お茶
				いんげんのかつお和え	花かつお	みりん・しょうゆ	いんげん		
				高野豆腐の煮物		しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒	人参・玉ねぎ・グリーンピース		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	高野豆腐	えのき・小松菜		

10月の献立表 幼児食

令和2年10月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
16	金	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	オムレツ	豚ミンチ・卵	ケチャップ・砂糖・とんかつソース	玉ねぎ・人参・グリーンピース	おはぎ 牛乳	こしあん 米 もち米 牛乳
				フラワーサラダ		塩	カリフラワー・ブロッコリー		
				コンソメスープ ごはん	わかめ	じゃがいも・コンソメ・塩	コーン		
17	土	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	コーンラーメン	豚ミンチ・味噌	中華麺・シャンタン	コーン・玉ねぎ・ちんげん菜	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
				ちやしのナムル		しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま	ちやし・胡瓜・人参		
				りんご			りんご		
19	月	新しいち ぜんべい	新しいち ぜんべい	ざつまいもごはん		米・ざつまいも・塩		きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキ ミックス 砂糖 豆乳 きな粉 牛乳
				さんまの塩焼き	さんま	塩	小松菜・白菜		
				小松菜のごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	人参・干椎茸・絹さや		
				大豆五目煮	大豆・鶏肉	こんにゃく・しょうゆ・砂糖・みりん			
20	火	クラッカー	クラッカー	花魁の味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布	花魁	たまねぎ	パンケーキ 牛乳	パン 洋なし スポンジケーキ ホイップ 牛乳
				ゆかりごはん		米	ゆかり		
				コロッケ	コロッケ	油			
				ほうれん草のソテー		しょうゆ・油	ほうれん草		
				ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ・塩	キャベツ・人参・胡瓜		
21	水	大ぐま・小ぐま遠足	いりこ	チンジャオロース	鶏肉	オイスターソース・しょうゆ	ピーマン・たけのこ・もやし	もちもち チーズパン 牛乳	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 牛乳
				中華風酢の物	鶏糸卵	砂糖・料理酒・片栗粉・油	赤パプリカ・黄パプリカ		
				中華スープ	わかめ	醤油・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油	絹さや・きくらげ・人参		
				ごはん		シャンタン・塩	玉ねぎ		
22	木	ソフトな 遠せんべい	ソフトな 遠せんべい	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうゆ・料理酒・みりん		あんこパイ 牛乳	こしあん 餃子の皮 油 牛乳
				茶葉野菜		塩	スナップエンドウ・トマト		
				ざつまいもサラダ		ざつまいも・マヨネーズ・塩	胡瓜・人参・レーズン		
				味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布	米	キャベツ・ねぎ		
23	金	南瓜煮	南瓜	白身魚のフライ	白身フライ	油		ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム 牛乳
				チンゲン菜の和え物		砂糖・しょうゆ	チンゲン菜・しめじ		
				大根の煮物	油揚げ	砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒	大根・人参・絹さや		
				味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		玉ねぎ		
24	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	ごはん		米		フライドポテト 牛乳	フライドポテト 塩 牛乳
				焼きめし	豚ミンチ	米・シャンタン・しょうゆ・油	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン		
				胡瓜の中華和え		砂糖・しょうゆ・ごま油・ごま	胡瓜・人参・コーン		
				中華スープ		シャンタン・塩	白菜・ねぎ		
26	月	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	鶏肉の生煮め	鶏肉	砂糖・しょうゆ・みりん・油	キャベツ・人参・アスパラ・玉ねぎ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 牛乳 卵 砂糖 牛乳
				しゅうまい	しゅうまい		生姜		
				味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		小松菜・大根		
				ごはん		米			
27	火	新しいち ぜんべい	新しいち ぜんべい	カレーライス	牛肉	じゃが芋・カレールウ・ケチャップ	人参・たまねぎ・グリーンピース	恐竜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー 牛乳
				コボウサラダ	ツナ	コンソメ・油・米	ごぼう・胡瓜・コーン		
				オレンジ		マヨネーズ・しょうゆ	オレンジ		
28	水	レーズン	レーズン	チキンのレモン焼き	鶏肉	塩・料理酒	レモン汁・パセリ	ウインナー ホットケーキ 牛乳	ウインナー ホットケーキ ミックス 牛乳
				ブロッコリー		塩	ブロッコリー		
				ひじき煮	ひじき・大豆水煮	砂糖・しょうゆ・みりん	人参・絹さや		
				味噌汁	かつお節・味噌・だし昆布		玉ねぎ・人参		
29	木	ソフトな 遠せんべい	ソフトな 遠せんべい	鮎のちゃんちゃん焼き	鮎・味噌	砂糖・みりん	しめじ・えのき・キャベツ	大学芋 牛乳	ざつまいも 油 砂糖 しょうゆ 牛乳
				胡瓜の和え物		砂糖・しょうゆ	胡瓜・人参・しめじ		
				ずまし汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	ほうれん草・白菜		
				五穀ごはん		五穀・米			
30	金	りんご	りんご	鶏肉	鶏肉・厚揚げ	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ	大根・ごぼう・人参	パンパキン クッキー 牛乳	南瓜 小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳
				竹輪の揚げ焼き	竹輪・霧のり	料理酒・みりん	絹さや・干椎茸		
				味噌汁	わかめ・だし昆布・かつお節	鰾			
				ごはん		米			
31	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	スパゲティミートソース	豚ミンチ	スパゲティ・ケチャップ・油	玉ねぎ・マッシュルーム缶	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				アスパラサラダ		コンソメ・砂糖・塩	トマト缶・パセリ		
				コンソメスープ		酢・砂糖・塩・油	アスパラ・赤パプリカ・コーン		
				コンソメ・塩		チンゲン菜			

10月の献立表 卵除去食

令和2年10月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや熱になる食品 調味料	体の調子えを高める食品	午後のおやつ	食品	
1	木	紫いも ぜんべい	紫いも ぜんべい	ミートボールの クリームシチュー	鶏ミンチ・牛乳	じゃがいも・クリームシチューの粉	たまねぎ・人参・グリーンピース	お好み焼き 牛乳	小麦粉 鶏ミンチ キャベツ こんにやく 青ねぎ どんかつソース ケチャップ 顆粒のり 牛乳	
				りんごんサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ゴマ油	りんごん・黄パプリカ・いんげん			
				オレンジ パン		ロールパン	オレンジ			
				鶏肉の塩田揚げ キャベツソテー	鶏肉	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油 コンソメ・油	キャベツ			
2	金	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	ちやしの中華和え		砂糖・しょうゆ・ごま油	ちやし・人参・きゅうり	お昼のラスク キャンディチーズ 牛乳	詰 マーガリン きなこ 砂糖 キャンディチーズ 牛乳	
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		オクラ			
				ごはん	米					
				牛乳	牛肉	砂糖・しょうゆ・系こんにやく・米	玉ねぎ・人参			
3	土	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	運動会				黒糖パン 牛乳	黒糖パン 牛乳	
				小松菜のツナ和え	ツナ	砂糖・しょうゆ	小松菜・白菜・コーン			
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		大根・ねぎ			
				牛乳	牛肉	砂糖・しょうゆ・系こんにやく・米	玉ねぎ・人参			
5	月	玄米ほんせん	玄米ほんせん	ほぎのうま焼ソース	ホキ	塩・しょうゆ みりん・料理酒・砂糖	ねぎ・鶏肉	揚げパン 牛乳	パン 油 グラニュー糖 牛乳	
				スナッフえんどう			スナッフえんどう			
				じゃが芋のゴマ味噌煮	油揚げ・味噌	じゃがいも・ごま・砂糖 みりん・しょうゆ	人参・いんげん			
				ずまし汁 ごはん	だし昆布・かつお節 米		たまねぎ			
6	火	南瓜煮	南瓜	川魚煮	豚肉	片栗粉・塩・油・しょうゆ ジャンタン・料理酒	白菜・人参・たけのこ たまねぎ・ピーマン・生姜	横ビーンズ 牛乳	ちりめんじゃこ 油 大豆水黒 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳	
				揚げ餃子 中華スープ	ぎょうざ	油 ジャンタン・塩	チンゲン菜			
				ごはん	米					
				ハンバーグ ほうれん草の和え物 きんぴらごぼう	合ミンチ	ケチャップ・油・塩 砂糖・しょうゆ こんにやく・しょうゆ・みりん 砂糖・ごま油	玉ねぎ ほうれん草・えのき ごぼう・人参・絹ごし キャベツ・ねぎ			
7	水	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		キャベツ・ねぎ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳	
				ごはん	米					
				さばの生姜煮	さば	砂糖・みりん・しょうゆ	生姜			
				がんもの黒焼 紅白なます 味噌汁 ごはん	がんも 味噌・かつお節・だし昆布 米	しょうゆ・砂糖 酢・砂糖・塩・ごま	いんげん 大根・人参 小松菜			
8	木	マンナ ビスケット	マンナ ビスケット	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうゆ・塩 片栗粉・油	生姜	さつま芋蒸しパン 牛乳	さつま芋 ホットケーキ ミックス 砂糖 牛乳 スキムミルク 牛乳	
				ブロッコリー 南瓜サラダ			ブロッコリー 南瓜・人参・胡瓜			
				味噌汁 ごはん	味噌・だし昆布・かつお節 米		白菜			
				豚肉	豚肉	系こんにやく・しょうゆ・みりん 砂糖・料理酒・米 砂糖・しょうゆ	たまねぎ ほうれん草・人参・しめじ			
9	金	いりこ	いりこ	豚肉	豚肉	系こんにやく・しょうゆ・みりん 砂糖・料理酒・米 砂糖・しょうゆ	たまねぎ ほうれん草・人参・しめじ	ぎょうざビザ 牛乳	餃子の皮 トマト コーン ケチャップ 粉チーズ 牛乳	
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		白菜			
				ごはん	米					
				豚肉	豚肉	系こんにやく・しょうゆ・みりん 砂糖・料理酒・米 砂糖・しょうゆ	たまねぎ ほうれん草・人参・しめじ			
10	土	紫いも ぜんべい	紫いも ぜんべい	マカロニグラタン	ワインナー・牛乳 ミックスチーズ	マカロニ・ホワイトルー・塩 コンソメ・マーガリン・パン粉	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳	
				コールスローサラダ コンソメスープ			酢・砂糖・塩・油・しょうゆ コンソメ・塩			キャベツ・アスパラ・人参 カリフラワー・パセリ
				ごはん	米					
				さわらの味噌焼き コンソメ和え 里芋と油揚げの煮物 みそ汁 ごはん	さわら・味噌 コンソメ 里芋・しょうゆ・みりん・砂糖 味噌・かつお節・だし昆布 米	パセリ ブロッコリー・人参 いんげん ごぼう・青ねぎ				
11	火	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	チーズマカレー	合ミンチ	米・カレールウ コンソメ・油	人参・たまねぎ・グリーンピース コーン	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳	
				ゴロゴロサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ごま油	大根・胡瓜・赤ピーマン			
				梨			梨			
				ささみの天ぷら いんげんのかつお和え 高野豆腐の煮物 味噌汁 ごはん	ささみ 花かつお しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒 高野豆腐 だし昆布・かつお節・味噌 米	油・天ぷら粉・塩・料理酒 みりん・しょうゆ しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒 高野豆腐 えのき・小松菜	いんげん 人参・玉ねぎ・グリーンピース			
12	月	りんご	りんご	マカロニグラタン	ワインナー・牛乳 ミックスチーズ	マカロニ・ホワイトルー・塩 コンソメ・マーガリン・パン粉	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳	
				コールスローサラダ コンソメスープ			酢・砂糖・塩・油・しょうゆ コンソメ・塩			キャベツ・アスパラ・人参 カリフラワー・パセリ
				ごはん	米					
				さわらの味噌焼き コンソメ和え 里芋と油揚げの煮物 みそ汁 ごはん	さわら・味噌 コンソメ 里芋・しょうゆ・みりん・砂糖 味噌・かつお節・だし昆布 米	パセリ ブロッコリー・人参 いんげん ごぼう・青ねぎ				
13	火	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	チーズマカレー	合ミンチ	米・カレールウ コンソメ・油	人参・たまねぎ・グリーンピース コーン	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳	
				ゴロゴロサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ごま油	大根・胡瓜・赤ピーマン			
				梨			梨			
				ささみの天ぷら いんげんのかつお和え 高野豆腐の煮物 味噌汁 ごはん	ささみ 花かつお しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒 高野豆腐 だし昆布・かつお節・味噌 米	油・天ぷら粉・塩・料理酒 みりん・しょうゆ しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒 高野豆腐 えのき・小松菜	いんげん 人参・玉ねぎ・グリーンピース			
14	水	レーズン	レーズン	マカロニグラタン	ワインナー・牛乳 ミックスチーズ	マカロニ・ホワイトルー・塩 コンソメ・マーガリン・パン粉	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳	
				コールスローサラダ コンソメスープ			酢・砂糖・塩・油・しょうゆ コンソメ・塩			キャベツ・アスパラ・人参 カリフラワー・パセリ
				ごはん	米					
				さわらの味噌焼き コンソメ和え 里芋と油揚げの煮物 みそ汁 ごはん	さわら・味噌 コンソメ 里芋・しょうゆ・みりん・砂糖 味噌・かつお節・だし昆布 米	パセリ ブロッコリー・人参 いんげん ごぼう・青ねぎ				
15	木	玄米ほんせん	玄米ほんせん	マカロニグラタン	ワインナー・牛乳 ミックスチーズ	マカロニ・ホワイトルー・塩 コンソメ・マーガリン・パン粉	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳	
				コールスローサラダ コンソメスープ			酢・砂糖・塩・油・しょうゆ コンソメ・塩			キャベツ・アスパラ・人参 カリフラワー・パセリ
				ごはん	米					
				さわらの味噌焼き コンソメ和え 里芋と油揚げの煮物 みそ汁 ごはん	さわら・味噌 コンソメ 里芋・しょうゆ・みりん・砂糖 味噌・かつお節・だし昆布 米	パセリ ブロッコリー・人参 いんげん ごぼう・青ねぎ				
15	木	玄米ほんせん	玄米ほんせん	マカロニグラタン	ワインナー・牛乳 ミックスチーズ	マカロニ・ホワイトルー・塩 コンソメ・マーガリン・パン粉	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳	
				コールスローサラダ コンソメスープ			酢・砂糖・塩・油・しょうゆ コンソメ・塩			キャベツ・アスパラ・人参 カリフラワー・パセリ
				ごはん	米					
				さわらの味噌焼き コンソメ和え 里芋と油揚げの煮物 みそ汁 ごはん	さわら・味噌 コンソメ 里芋・しょうゆ・みりん・砂糖 味噌・かつお節・だし昆布 米	パセリ ブロッコリー・人参 いんげん ごぼう・青ねぎ				

10月の献立表 卵除去食

令和2年10月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや脂になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
16	金	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	ミートローフ屋 フラワーサラダ コンソメスープ ごはん	豚ミンチ わかめ	ケチャップ・砂糖・とんかつソース 塩 油・酢・砂糖・塩 じゃがいも・コンソメ・塩 米	玉ねぎ・人参・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー コーン	おはぎ 牛乳	こしあん 米 もち米 牛乳
17	土	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	コーンラーメン きやしのナムル りんご	豚ミンチ・味噌 わかめ	中濃醤油・シャンタン 料理酒・塩 しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま	コーン・玉ねぎ・ちんげん菜	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
19	月	紫いち ぜんべい	紫いち ぜんべい	さつまいもごはん さんまの塩焼き 小松菜のごま和え 大豆五目煮 花巻の味噌汁	さんま 大豆・鶏肉	米・さつまいも・塩 塩 しょうゆ・砂糖・ごま こんにゃく・しょうゆ・砂糖・みりん	小松菜・白菜 人参・干椎茸・絹さや	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキ ミックス 砂糖 豆腐 油 きな粉 牛乳
20	火	クラッカー	クラッカー	ゆかりごはん じゃが芋バーグ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ	含ミンチ	米 じゃが芋・油・塩・ケチャップ しょうゆ・油	ゆかり 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草	ハインケーキ 牛乳	ハイン 洋なし ホットケーキ ミックス 牛乳 砂糖 ホイップ 牛乳
21	水	大ぐま・小ぐま遠足	いりこ	チンジャオロース 中華煎餅の物 中華スープ ごはん	豚肉 わかめ	オイスターソース・しょうゆ 砂糖・料理酒・片栗粉・油 醤油・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油 シャンタン・塩	ピーマン・たけのこ・もやし 赤パプリカ・黄パプリカ 絹さや・さくらげ・人参	もちもち チーズパン 牛乳	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 牛乳
22	木	うさぎ遠足	ソフトな 遠せんべい	鶏肉の照り焼き 茹え野菜 さつまいもサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉	しょうゆ・料理酒・みりん 砂糖 塩 さつまいも・塩	スナッフエンドウ・トマト 胡瓜・人参・レーズン キャベツ・ねぎ	あんこパイ 牛乳	こしあん 餃子の皮 油 牛乳
23	金	南瓜煮	南瓜	白身魚のフライ チンゲン菜の和え物 大根の煮物 味噌汁 ごはん	白身フライ 油揚げ	油 砂糖・しょうゆ 砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒	チンゲン菜・しめじ 大根・人参・絹さや	ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム 牛乳
24	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	焼きめし 胡瓜の中濃和え 中華スープ	豚ミンチ	米・シャンタン・しょうゆ・油 砂糖・しょうゆ・ごま油・ごま	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 牛乳
28	月	赤ちゃん ぜんべい	赤ちゃん ぜんべい	豚肉の生煮め しゅうまい 味噌汁 ごはん	豚肉 しゅうまい かつお節・味噌・だし昆布	砂糖・しょうゆ・みりん・油 塩 かつお節・味噌・だし昆布	キャベツ・人参・アスパラ・玉ねぎ 生姜 小松菜・大根	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ ミックス 牛乳 砂糖 牛乳
27	火	音楽教室	紫いち ぜんべい	カレーライス ゴボウサラダ オレンジ	牛肉 ツナ	じゃが芋・カレールー・ケチャップ コンソメ・油・米 砂糖・しょうゆ・ごま油	人参・たまねぎ・グリーンピース ごぼう・胡瓜・コーン	胡瓜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー 牛乳
28	水	レーズン	レーズン	チキンのレモン焼き ブロッコリー ひじき煮 味噌汁 ごはん	鶏肉 ひじき・大豆水煮	塩・料理酒 塩 砂糖・しょうゆ・みりん	レモン汁・パセリ ブロッコリー 人参・絹さや	ワインナードック 牛乳	ワインナー ホットケーキ ミックス 牛乳
29	木	ソフトな 遠せんべい	ソフトな 遠せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜の和え物 ずまし汁 五穀ごはん	鮭・味噌 わかめ・だし昆布・かつお節 味噌	砂糖・みりん 砂糖・しょうゆ しょうゆ・みりん・塩 五穀・米	しめじ・きのこ・キャベツ 胡瓜・人参・しめじ ほうれん草・白菜	大学芋 牛乳	さつまいも 油 砂糖 しょうゆ 牛乳
30	金	りんご	りんご	卵煎餅 白身魚のいそべ揚げ 味噌汁 ごはん	鶏肉・厚揚げ ほき・黄のり わかめ・だし昆布・かつお節 味噌	塩・しょうゆ・みりん・油 料理酒・みりん 片栗粉・塩・油 塩	大根・ごぼう・人参 絹さや・干椎茸	南瓜 小豆粉 マーガリン 砂糖 牛乳	
31	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	スパゲティミートソース アスパラサラダ コンソメスープ	含ミンチ	スパゲティ・ケチャップ・油 コンソメ・砂糖・塩 酢・砂糖・塩・油 コンソメ・塩	玉ねぎ・マッシュルーム缶 トマト缶・パセリ アスパラ・赤パプリカ・コーン チンゲン菜	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶

10月の献立表 除去食

令和2年10月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
1	木	紫いも せんべい	紫いも せんべい	ミートボールの クリームシチュー	鶏ミンチ	じゃがいも・シチューの王子様	たまねぎ・人参・グリーンピース	お好み焼き お茶	米粉 鶏ミンチ キャベツ こんにゃく 薄ねぎ とんかつソース ケチャップ 青のり お茶
				れんこんサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ゴマ油	れんこん・黄パプリカ・いんげん		
				オレンジ ごはん		米	オレンジ		
2	金	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	豚肉の厚切揚げ キャベツソテー	豚肉	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	キャベツ	クッキー プチゼリー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 プチゼリー お茶
				ちやしの中華和え		砂糖・しょうゆ・ごま油	ちやし・人参・きゅうり		
				味噌汁 ごはん	味噌・だし昆布・かつお節	米	オクラ		
3	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	牛乳	牛肉	砂糖・しょうゆ・糸こんにゃく・米	玉ねぎ・人参	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				小松菜のツナ和え	ツナ	砂糖・しょうゆ	小松菜・白菜・コーン		
				味噌汁 ごはん	味噌・だし昆布・かつお節	米	大根・ねぎ		
5	月	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	ほぎのうま味ソース	ホキ	塩・しょうゆ	ねぎ・梅肉	ドーナツ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 油 ブルーベリー お茶
				スナップえんどう		みりん・料理酒・砂糖	スナップえんどう		
				じゃが芋の味噌煮	味噌	じゃがいも・砂糖	人参・いんげん		
				すまし汁 ごはん	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	たまねぎ		
6	火	南瓜煮	南瓜	川宝菜	豚肉	片栗粉・塩・油・しょうゆ	白菜・人参・だけのこ	鍋ポテト お茶	じゃが芋 塩 薄のり 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 お茶
				揚げ餃子	豚ミンチ	うまい中華スープ・料理酒	たまねぎ・ピーマン・生姜		
				中華スープ		うまい中華スープ・米粉餃子の皮・油	チンゲン菜		
				ごはん		米			
7	水	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	ハンバーグ	合ミンチ	ケチャップ・油・塩	玉ねぎ	みたらし団子 お茶	米 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 お茶
				ほろれん草の和え物		砂糖・しょうゆ	ほろれん草・えのき		
				きんぴらごぼう		こんにゃく・しょうゆ・みりん	ごぼう・人参・絹ごし		
				味噌汁 ごはん	だし昆布・かつお節・味噌	米	キャベツ・ねぎ		
8	木	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	さばの生姜煮	さば	砂糖・みりん・しょうゆ	生姜	さつま芋 米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 お茶	
				里芋の煮物		しょうゆ・砂糖・里芋	いんげん		
				紅白なます		酢・砂糖・塩	大根・人参		
				味噌汁 ごはん	味噌・かつお節・だし昆布	米	小松菜		
9	金	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	豚のから揚げ	豚肉	しょうゆ・塩	生姜	ぎょうざピザ お茶	米粉餃子の皮 トマト コーン ケチャップ お茶
				ブロッコリー		片栗粉・油	ブロッコリー		
				南瓜サラダ		塩	南瓜・人参・胡瓜		
				味噌汁 ごはん	味噌・だし昆布・かつお節	米	白菜		
10	土	紫いも せんべい	紫いも せんべい	豚肉	豚肉	糸こんにゃく・しょうゆ・みりん	たまねぎ	ジャムサンド お茶	いちごジャム ペパースティック お茶
				ほろれん草のかつお和え	かつお節	砂糖・料理酒・米	ほろれん草・人参・しめじ		
				味噌汁 ごはん	味噌・だし昆布・かつお節	砂糖・しょうゆ	さつま芋		
				味噌汁 ごはん	味噌・だし昆布・かつお節	さつま芋	ねぎ		
12	月	りんご	りんご	マカロニグラタン	ウィンナー	米粉マカロニ・シチューの王子様・塩	たまねぎ・マッシュルーム	五平餅 お茶	米 赤みそ みりん 砂糖 お茶
				コールスローサラダ		ベジタブルコンソメ	キャベツ・アスパラ・人参		
				コンソメスープ		酢・砂糖・塩・油・しょうゆ	カリフラワー・パセリ		
				ごはん		米			
13	火	ソフトな 塩せんべい	ソフトな 塩せんべい	さわらの味噌焼き	さわら・味噌		パセリ	クッキー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 お茶
				コンソメ和え		ベジタブルコンソメ	ブロッコリー・人参		
				里芋の煮物		里芋・しょうゆ・みりん・砂糖	いんげん		
				みそ汁 ごはん	味噌・かつお節・だし昆布	米	ごぼう・薄ねぎ		
14	水	レーズン	レーズン	チーマカレー	合ミンチ	米・カレーの王子様	人参・たまねぎ・グリーンピース	ホットケーキ お茶	米粉ホットケーキ ミックス いちごジャム お茶
				ココロサラダ	ツナ	ベジタブルコンソメ・油	コーン		
				梨		砂糖・しょうゆ・ごま油	大根・胡瓜・赤ピーマン		
				梨			梨		
15	木	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	ささみの天ぷら	ささみ	油・片栗粉・塩・料理酒		フルーツ ポンチ お茶	みかん 薄のり りんご 砂糖 お茶
				いんげんのかつお和え	花かつお	みりん・しょうゆ	いんげん		
				さつま芋の煮物		しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒	人参・玉ねぎ・グリーンピース		
				味噌汁 ごはん	だし昆布・かつお節・味噌	さつま芋	えのき・小松菜		

10月の献立表 除去食

令和2年10月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
16	金	ソフトな 雑せんべい	ソフトな 雑せんべい	ミートローフ類	豚ミンチ	ケチャップ・砂糖・とんかつソース	玉ねぎ・人参・グリーンピース	おはぎ お茶	こしあん 米 もち米 お茶
				フラワーサラダ		塩	カリフラワー・ブロッコリー コーン		
				コンソメスープ ごはん	わかめ	油・酢・砂糖・塩			
17	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	コーン米粉類	豚ミンチ・味噌	米粉類・うまい中華スープ 料理酒・塩	コーン・玉ねぎ・ちんげん菜	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
				ちやしのナムル		しょうゆ・砂糖・ごま油	もやし・胡瓜・人参		
				りんご			りんご		
19	月	紫いも せんべい	紫いも せんべい	ごつまいもごはん	さんま	米・ごつまいも・塩		ドーナツ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 油 粉砂糖 お茶
				さんまの塩焼き		塩			
				小松菜の和えもの 五目煮	鶏肉	しょうゆ・砂糖 こんにゃく・しょうゆ・砂糖・みりん	小松菜・白菜 人参・干椎茸・絹さや		
20	火	お誕生日会 五米ほんせん		たまねぎの味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		たまねぎ	パンケーキ お茶	洋なし 米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 粉砂糖 お茶
				ゆかりごはん		米	ゆかり		
				じゃが芋バーグ	合ミンチ	じゃが芋・油・塩・ケチャップ	玉ねぎ・グリーンピース		
21	水	大ぐま・小ぐま満足 赤ちゃん せんべい		ほうれん草のソテー	ツナ	しょうゆ・油	ほうれん草	もちもち 薄のりパン お茶	白玉粉 薄のり 油 お茶
				ツナサラダ		砂糖・しょうゆ・ごま油	キャベツ・人参・胡瓜		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	カリフラワー・パセリ		
22	木	うさぎ満足 ソフトな 雑せんべい		チンジャオロース	豚肉	ウスターソース・しょうゆ 砂糖・料理酒・片栗粉・油	ピーマン・たけのこ・もやし 赤パプリカ・黄パプリカ	あんどパイ お茶	こしあん 米粉餃子の皮 油 お茶
				中華風酢の物		酒粕・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油	絹さや・きくらげ・人参		
				中華スープ ごはん	わかめ	うまい中華スープ・塩 米	玉ねぎ		
23	金	市瓜煮	南瓜	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうゆ・料理酒・みりん 砂糖		ジャムサンド お茶	米粉ホットケーキ ミックス イチゴジャム お茶
				鶏肉の照り焼き		しょうゆ・料理酒・みりん 砂糖			
				鶏肉の照り焼き		しょうゆ・料理酒・みりん 砂糖			
24	土	五米ほんせん		鶏肉の生煮め	豚肉	砂糖・しょうゆ・みりん・油	キャベツ・人参・アスパラ・玉ねぎ 生姜	ホットケーキ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 お茶
				しょうまい	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮			
				味噌汁 ごはん	かつお節・味噌・だし昆布 米		小松菜・大根		
26	月	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	ホキの竜田揚げ	ほき	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	チンゲン菜・しめじ	粉ふき芋 お茶	じゃが芋 塩 お茶
				チンゲン菜の和え物		砂糖・しょうゆ	大根・人参・絹さや		
				大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒			
27	火	音楽指導 紫いも せんべい		味噌汁 ごはん	かつお節・味噌・だし昆布 わかめ 米		玉ねぎ	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				焼きめし	豚ミンチ	米・しょうゆ・油 うまい中華スープ	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン		
				胡瓜の中華和え		砂糖・しょうゆ・ごま油	胡瓜・人参・コーン		
28	水	レーズン	レーズン	中華スープ		うまい中華スープ・塩	白菜・ねぎ	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				鶏肉の生煮め	鶏肉	砂糖・しょうゆ・みりん・油	キャベツ・人参・アスパラ・玉ねぎ 生姜		
				しょうまい	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮			
29	木	ソフトな 雑せんべい	ソフトな 雑せんべい	カレーライス	牛肉	じゃが芋・米・ケチャップ カレーの王子様・ベジタブルコンソメ	人参・たまねぎ・グリーンピース	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				ゴボウサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ごま油	ごぼう・胡瓜・コーン		
				オレンジ			オレンジ		
30	金	りんご	りんご	チキンのレモン焼き	鶏肉	塩・料理酒	レモン汁・パセリ	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				ブロッコリー		塩	ブロッコリー		
				ひじき煮	ひじき	砂糖・しょうゆ・みりん	人参・絹さや		
31	土	五米ほんせん	五米ほんせん	味噌汁 ごはん	かつお節・味噌・だし昆布 味噌 米		玉ねぎ・人参	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				しょうまい	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮			
				味噌汁 ごはん	かつお節・味噌・だし昆布 味噌 米		小松菜・大根		
31	土	五米ほんせん	五米ほんせん	鶏肉の生煮め	鶏肉	砂糖・みりん	しめじ・えのき・キャベツ	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				しょうまい	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮			
				味噌汁 ごはん	かつお節・味噌・だし昆布 味噌 米		小松菜・大根		
31	土	五米ほんせん	五米ほんせん	胡瓜の和え物		砂糖・しょうゆ	胡瓜・人参・しめじ	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				ごまし汁 ごはん	だし昆布・かつお節 米	しょうゆ・みりん・塩	ほうれん草・白菜		
				豆腐煮	鶏肉	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ 料理酒・みりん	大根・ごぼう・人参 絹さや・干椎茸		
31	土	五米ほんせん	五米ほんせん	白身魚のいそべ揚げ	ほき・薄のり	片栗粉・塩・油		赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				味噌汁 ごはん	わかめ・だし昆布・かつお節 味噌 米		玉ねぎ・マッシュルーム缶 トマト缶・パセリ		
				スバグティミートソース	合ミンチ	米粉スバグティ・ケチャップ・油 砂糖・塩			
31	土	五米ほんせん	五米ほんせん	ベジタブルサラダ		ベジタブルコンソメ 酢・砂糖・塩・油	アスパラ・赤パプリカ・コーン	赤ちゃん せんべい	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキング パウダー お茶
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	チンゲン菜		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	チンゲン菜		

10月の献立表 離乳食
*剛は使用していません

令和2年10月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL:672-4497

日	曜	午後のおやつ	材料	5~6カ月頃 初期		7~8カ月頃 中期		9~11カ月頃 後期		午後のおやつ	材料
				献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料		
1	木	煮いも せんべい	煮いも せんべい	豆腐と野菜煮 ブロッコリー煮 オレンジ おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 オレンジ 米	豆腐と野菜煮 ブロッコリー煮 オレンジ おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 オレンジ 米	豆腐と野菜煮 ブロッコリー煮 オレンジ 炊飯	豆腐・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 オレンジ 米	わかめ煮	米 わかめ
2	金	ソフトな ごはん	ソフトな ごはん	キャベツ煮 じゃが芋煮 すまし汁 おかゆ	キャベツ・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 だし昆布 米	鶏とキャベツ煮 鶏ミンチ・キャベツ・人参 だし昆布 じゃが芋 味噌汁 おかゆ	鶏とキャベツ煮 鶏ミンチ・キャベツ・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布・味噌 米	鶏とキャベツ煮 鶏ミンチ・キャベツ・人参 だし昆布 じゃが芋 味噌汁 炊飯	鶏とキャベツ煮 鶏ミンチ・キャベツ・人参 しょうゆ・だし昆布 じゃが芋・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布・味噌 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス
3	土	煮いも せんべい	煮いも せんべい	豆腐と白菜煮 小松菜煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・白菜・人参 だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布 米	豆腐と白菜煮 小松菜煮 味噌汁 おかゆ	豆腐・白菜・人参 だし昆布 小松菜・だし昆布 大根・だし昆布・味噌 米	豆腐と白菜煮 小松菜煮 味噌汁 炊飯	豆腐・白菜・人参 しょうゆ・だし昆布 小松菜・だし昆布 大根・だし昆布・味噌 米	ひじき粥	米 ひじき
5	月	煮いも せんべい	煮いも せんべい	野菜煮 じゃが芋煮 すまし汁 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 だし昆布 米	布巾と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 だし昆布 じゃが芋 すまし汁 おかゆ	布巾と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 結・だし昆布 米	布巾と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 だし昆布 じゃが芋 すまし汁 炊飯	布巾と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 じゃが芋・だし昆布 結・しょうゆ だし昆布 米	蒸しパン	米粉ホットケーキ ミックス
6	火	煮いも せんべい	煮いも せんべい	やわらか煮 白菜煮 すまし汁 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 白菜 米	鶏のやわらか煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜 白菜煮 すまし汁 おかゆ	鶏のやわらか煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 白菜煮 チンゲン菜・だし昆布 米	鶏のやわらか煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 白菜・だし昆布 白菜煮 チンゲン菜・だし昆布 しょうゆ 米	マッシュポテト	じゃが芋	
7	水	煮いも せんべい	煮いも せんべい	豆腐とほうれん草煮 人参煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・ほうれん草・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 人参 米	豆腐とほうれん草煮 人参煮 味噌汁 おかゆ	豆腐とほうれん草煮 人参・玉ねぎ・人参 だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・味噌・だし昆布 米	ハンバーグ 合ミンチ・玉ねぎ・地 しょうゆ・だし昆布・片栗粉 人参煮 人参・だし昆布 キャベツ・味噌・だし昆布 米	ハンバーグ 合ミンチ・玉ねぎ・地 しょうゆ・だし昆布・片栗粉 人参煮 人参・だし昆布 キャベツ・味噌・だし昆布 米	マカロニ煮	マカロニ 味噌
8	木	ソフトな ごはん	ソフトな ごはん	大根煮 さつまいも煮 すまし汁 おかゆ	大根・人参 だし昆布 さつまいも・だし昆布 だし昆布 米	魚と大根煮 さつまいも煮 味噌汁 おかゆ	魚と大根煮 ほうき・大根・人参 だし昆布 さつまいも・だし昆布 小松菜・だし昆布・味噌 米	魚と大根煮 ほうき・大根・人参 しょうゆ・だし昆布 さつまいも 味噌汁 炊飯	魚と大根煮 ほうき・大根・人参 しょうゆ・だし昆布 さつまいも・だし昆布 さつまいも・だし昆布 小松菜・だし昆布・味噌 米	蒸しパン	米粉ホットケーキ ミックス
9	金	煮いも せんべい	煮いも せんべい	ブロッコリー煮 南瓜煮 すまし汁 おかゆ	ブロッコリー 人参・だし昆布 南瓜・だし昆布 だし昆布 米	鶏とブロッコリー煮 南瓜煮 味噌汁 おかゆ	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー 人参・だし昆布 南瓜・だし昆布 白菜・だし昆布・味噌 米	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー 人参・しょうゆ・だし昆布 南瓜煮 味噌汁 炊飯	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー 人参・しょうゆ・だし昆布 南瓜煮 味噌汁 米	トマト煮	トマト
10	土	煮いも せんべい	煮いも せんべい	野菜煮 ほうれん草煮 すまし汁 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 ほうれん草・だし昆布 ほうれん草 米	魚と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 だし昆布 ほうれん草 味噌汁 おかゆ	魚と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 だし昆布 ほうれん草・だし昆布 さつまいも・味噌・だし昆布 米	魚と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 さつまいも・味噌・だし昆布 米	魚と野菜煮 ほうき・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 さつまいも・味噌・だし昆布 米	わかめ煮	米 わかめ
12	月	りんご	りんご	豆腐煮 キャベツ煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 キャベツ・だし昆布 だし昆布 米	豆腐煮 キャベツ煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 キャベツ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 米	豆腐煮 キャベツ煮 すまし汁 炊飯	豆腐・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 キャベツ・だし昆布 カリフラワー・しょうゆ だし昆布 米	ひじき粥	米 ひじき
13	火	ソフトな ごはん	ソフトな ごはん	ブロッコリー煮 じゃが芋煮 すまし汁 おかゆ	ブロッコリー・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 だし昆布 米	たらとブロッコリー煮 じゃが芋煮 味噌汁 おかゆ	たらとブロッコリー煮 たら・ブロッコリー・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 玉ねぎ・味噌・だし昆布 米	たらとブロッコリー煮 たら・ブロッコリー・人参 しょうゆ・だし昆布 じゃが芋 味噌汁 炊飯	たらとブロッコリー煮 たら・ブロッコリー・人参 しょうゆ・だし昆布 じゃが芋・だし昆布 玉ねぎ・味噌・だし昆布 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス
14	水	煮いも せんべい	煮いも せんべい	野菜煮 大根煮 梨 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 大根・だし昆布 梨 米	鶏と野菜煮 大根煮 梨 おかゆ	鶏と野菜煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 大根・だし昆布 梨 米	鶏と野菜煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 大根煮 梨 炊飯	鶏と野菜煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 大根・だし昆布 梨 米	キャベツ粥	米 キャベツ
15	木	煮いも せんべい	煮いも せんべい	豆腐とさつまいも煮 人参煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・さつまいも・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 人参 米	豆腐とさつまいも煮 人参煮 味噌汁 おかゆ	豆腐とさつまいも煮 豆腐・さつまいも・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 小松菜・味噌・だし昆布 米	豆腐とさつまいも煮 豆腐・さつまいも・玉ねぎ だし昆布 人参煮 味噌汁 炊飯	豆腐とさつまいも煮 豆腐・さつまいも・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 小松菜・味噌・だし昆布 米	コンポート	りんご 砂糖

*おやつは後期からの提供になります。

10月の献立表 離乳食
*卵は使用していません

令和2年10月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	材料	5~6カ月頃 初期		7~8カ月頃 中期		9~11カ月頃 後期		午後のおやつ	材料
				献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料		
16	金	ソフトな ごはん	ソフトな ごはん	やわらか煮 だし昆布 ブロッコリー煮 すまし汁 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	魚のやわらか煮 だし昆布 ブロッコリー煮 すまし汁 おかゆ	ほき・玉ねぎ・人参 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 じゃが芋・だし昆布	魚のやわらか煮 ほき・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 じゃが芋・しょうゆ だし昆布	人参粥	米 人参	
17	土	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	煮込みうどん 野菜煮 りんご	うどん・チンゲン菜 だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布 りんご	煮込みうどん 野菜煮 りんご	鶏ミンチ・うどん・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・だし昆布 りんご	煮込みうどん 鶏ミンチ・うどん・チンゲン菜 しょうゆ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布 りんご	人参粥	米 グリーンピース	
18	月	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	小松菜煮 白菜煮 すまし汁 おかゆ	小松菜・人参 だし昆布 白菜・だし昆布	魚と小松菜煮 白菜煮 味噌汁 おかゆ	ほき・小松菜・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 玉ねぎ・味噌・だし昆布 米	魚と小松菜煮 ほき・小松菜・人参 しょうゆ・だし昆布 白菜・だし昆布 味噌汁 玉ねぎ・味噌・だし昆布 米	さつほすスティック	さつほす	
20	火	お誕生会 おしゃん ごはん	お誕生会 おしゃん ごはん	豆腐とじゃが芋煮 キャベツ煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・じゃが芋・人参 だし昆布 キャベツ・だし昆布 だし昆布	豆腐とじゃが芋煮 キャベツ煮 すまし汁	豆腐・じゃが芋・人参 だし昆布 キャベツ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布	豆腐とじゃが芋煮 豆腐・じゃが芋・人参 しょうゆ・だし昆布 キャベツ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 しょうゆ	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス	
21	水	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	野菜煮 ブロッコリー煮 すまし汁 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	鶏と野菜煮 ブロッコリー煮 すまし汁 おかゆ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 わかめ・だし昆布 米	鶏のカラフル煮 鶏ミンチ・房バジカ 黄パプリカ・だし昆布 しょうゆ ブロッコリー・だし昆布 わかめ・だし昆布 しょうゆ 米	マカロニ煮	マカロニ 味噌	
22	木	ソフトな ごはん	ソフトな ごはん	豆腐トマト煮 さつほす煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参・トマト だし昆布 さつほす・だし昆布 だし昆布	豆腐トマト煮 さつほす煮 味噌汁 おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参・トマト だし昆布 さつほす・だし昆布 キャベツ・味噌・だし昆布 米	豆腐トマト煮 豆腐・玉ねぎ・人参・トマト しょうゆ・だし昆布 さつほす・だし昆布 さつほす・だし昆布 キャベツ・味噌・だし昆布 米	わかめ粥	米 わかめ	
23	金	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	チンゲン菜煮 大根煮 すまし汁 おかゆ	チンゲン菜・人参 だし昆布 大根・だし昆布 だし昆布	魚とチンゲン菜煮 大根煮 味噌汁 おかゆ	ほき・チンゲン菜・人参 だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・味噌・だし昆布 米	魚とチンゲン菜煮 ほき・チンゲン菜・人参 しょうゆ・だし昆布 大根・だし昆布 味噌汁 玉ねぎ・味噌・だし昆布 米	蒸しパン	米粉ホットケーキ ミックス	
24	土	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	野菜煮 白菜煮 すまし汁 おかゆ	玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 だし昆布	鶏と野菜煮 白菜煮 すまし汁 わかめ・だし昆布 おかゆ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 わかめ・だし昆布 米	鶏と野菜煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 白菜・だし昆布 わかめ・だし昆布・しょうゆ 米	粉ふき芋	じゃが芋	
26	月	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	豆腐とキャベツ煮 小松菜煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・キャベツ・人参 だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布	豆腐とキャベツ煮 小松菜煮 味噌汁 おかゆ	豆腐・キャベツ・人参 だし昆布 小松菜・だし昆布 大根・だし昆布・味噌 米	豆腐とキャベツ煮 豆腐・キャベツ・人参 だし昆布・しょうゆ 小松菜・だし昆布 大根・だし昆布・味噌 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス	
27	火	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	野菜煮 じゃが芋煮 オレンジ おかゆ	人参・玉ねぎ だし昆布 じゃが芋・だし昆布 オレンジ 米	魚と野菜煮 じゃが芋煮 オレンジ おかゆ	たら・人参・玉ねぎ だし昆布 じゃが芋・だし昆布 オレンジ 米	魚と野菜煮 たら・人参・玉ねぎ しょうゆ・だし昆布 じゃが芋・だし昆布 オレンジ 米	グリーンピース粥	米 グリーンピース	
28	水	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	ブロッコリー煮 人参煮 すまし汁 おかゆ	ブロッコリー 玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	鶏とブロッコリー煮 人参煮 味噌汁 おかゆ	鶏ミンチ・ブロッコリー 玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー 玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	蒸しパン	米粉ホットケーキ ミックス	
29	木	ソフトな ごはん	ソフトな ごはん	キャベツ煮 ほうれん草煮 すまし汁 おかゆ	キャベツ・人参 だし昆布 ほうれん草・だし昆布 だし昆布	魚とキャベツ煮 ほうれん草煮 すまし汁 おかゆ	ほき・キャベツ・人参 だし昆布 ほうれん草・だし昆布 白菜・だし昆布 味噌汁 米	魚とキャベツ煮 ほき・キャベツ・人参 しょうゆ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 白菜・だし昆布・しょうゆ 味噌汁 米	マッシュさつほす	さつほす	
30	金	りんご	りんご	豆腐と野菜煮 大根煮 すまし汁 おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 大根・だし昆布 だし昆布	豆腐と野菜煮 大根煮 味噌汁 おかゆ	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 大根・だし昆布 わかめ・だし昆布・味噌 米	豆腐と野菜煮 豆腐・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 大根・だし昆布 味噌汁 わかめ・だし昆布・味噌 米	蒸しパン	米粉ホットケーキ ミックス 南瓜	
31	土	おしゃん ごはん	おしゃん ごはん	煮込みうどん チンゲン菜煮	うどん・玉ねぎ・人参 だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	煮込みうどん チンゲン菜煮	うどん・玉ねぎ・人参 だし昆布 たら・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	煮込みうどん 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ たら・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	ひじき粥	米 ひじき	

*おやつは後期からの提供になります。