

令和6年10月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらくかになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	火	牛乳 チャーハン 春雨スープ メロン	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ なたと巻	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ しいたけ もやし キャベツ 竹の子 小松菜 とうもろこし メロン	米 麦 春雨		おこめさつまいもどくりの タルト<乳脂不使用> (オレンジゼリー)
2	水	牛乳 ブルーベリーパン (1/2) マカロニのクリーム煮 おさつポテト 梨	牛乳 ハム 牛乳 梨	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 とうもろこし	ブルーベリーパン バター マカロニ 小麦粉 さつまいも 油		りんごのジュレ
3	木	牛乳 ごはん 肉豆腐 しらず和え バナナ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 しらす干し かつお節	ごぼう 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし とうもろこし バナナ	米 麦 砂糖 砂糖		あかまさんべい (保育所のおやつ)
4	金	牛乳 ごはん 大根のツナ風味煮 なめこのみそ汁 りんご	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 生揚げ みそ 油揚げ 鶏肉	大根 人参 こんにゃく さやいんげん なめこ 人参 ねぎ りんご	米 麦 里芋 砂糖		おほしまスナック
5	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
7	月	牛乳 ごはん 豚肉豆腐 わかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 みそ 油揚げ わかめ	ねぎ しいたけ 人参 なす えのきたけ オレンジ	砂糖 片栗粉 じゃがいも		ふかし芋
8	火	牛乳 ビーフカレー 竹輪 フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース ブルーンエキス キャベツ きゅうり とうもろこし 菜飯の素 りんご みかん	米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖 砂糖		いちごプリン
9	水	牛乳 さつまいもパン えびとコーンのフリッター 白菜ときのこのスープ メロン	牛乳 えび 卵 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん 白菜 人参 しいたけ えのき チンゲン菜 メロン	さつまいもパン 小麦粉 油 片栗粉 春雨		えびせんべい (保育所のおやつ)
10	木	牛乳 ごはん みそおでん 出し巻き卵 りんご	牛乳 鶏肉 はんぺん 竹輪 生揚げ みそ 出し巻き卵	大根 人参 しいたけ さやいんげん 糸こんにゃく りんご	米 麦 砂糖 里芋	出し巻き卵 0歳児:1回 1歳児:1回 2歳児:2回	スイートポテト <乳脂不使用> (ブルーベリーゼリー)
11	金	牛乳 ドックパン 蓮根入り松風焼き カリフラワーのスープ バナナ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ベーコン	玉ねぎ 生姜 れんこん カリフラワー 人参 しいたけ 水菜 バナナ	ドックパン パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 マカロニ		りんごヨーグルト (国産りんごゼリー)
12	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
15	火	牛乳 中華飯 肉団子のケチャップ煮 オレンジ	牛乳 豚肉 なたと巻 肉団子	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ 白菜 オレンジ	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖	肉団子のケチャップ煮 0歳児:3回 1歳児:3回 2歳児:3回	フルーツ霜天
16	水	牛乳 食パン (1/2) 秋茄子のミートスパゲティ 根菜のスープ メロン	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ グリンピース なす ブルーンエキス トマト マッシュルーム 人参 ごぼう 人参 大根 えのき ねぎ メロン	食パン スパゲティ 砂糖 ハヤシルウ		クリームビスケット くみるく&きなこ (保育所のおやつ) かんきつミックスジュース
17	木	牛乳 ひじきご飯 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 煮込み竹輪 豆腐 みそ	ごぼう 人参 グリンピース しめじ 大根 人参 ほうれん草 バナナ	米 麦 砂糖 里芋		いちごゼリー
18	金	牛乳 レーズンロール(乳含) かじきの唐揚げ 白菜と南瓜の豆乳スープ りんご	牛乳 かじき 唐のり 卵 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	白菜 かぼちゃ 人参 豆苗 りんご	レーズンロール(乳含) 小麦粉 油		小粒じゃがあられ
19	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
21	月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 コーンしゅうまい オレンジ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 コーンしゅうまい	玉ねぎ 人参 竹の子 ねぎ しいたけ なす オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油	コーンしゅうまい 0歳児:1回 1歳児:1回 2歳児:2回	レモンケーキ (甘夏ゼリー)
22	火	牛乳 かきまわし ほうれん草のみそ汁 メロン	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 玉ねぎ みそ	人参 しいたけ ごぼう さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ 人参 切干大根 メロン	米 麦 砂糖		ヨーグルト&餅プラス> (みかんゼリー)
23	水	牛乳 食卓ロール はたてのチーズパン粉焼き ポトフ フルーツポンチ	牛乳 はたて 粉チーズ 卵 ベーコン	パセリ 大根 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー みかん バイン	食卓ロール 小麦粉 パン粉 オリーブオイル じゃが芋 カクテルゼリー 砂糖	はたてのチーズパン粉焼き 0歳児:2回 1歳児:2回 2歳児:2回	うさぎまんじゅう (ラフランスゼリー)
24	木	牛乳 芋ごはん 豚肉の西京みそ焼き 秋の吹き寄せ汁 りんご	牛乳 豚肉 西京みそ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 大根 りんご	さつまいも 米 麦 ごま 里芋		プチスティック (保育所のおやつ)
25	金	牛乳 こどりのちぎりパン 鶏の唐揚げ なすとトマトのスープ バナナ	牛乳 鶏肉 ハム	生姜 なす トマト 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ	こどりのちぎりパン 片栗粉 油 小麦粉 じゃがいも	誕生日会 鶏の唐揚げ 0歳児:1回 1歳児:1回 2歳児:2回	アップルゼリー
26	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	うどん		パン・牛乳
28	月	牛乳 ごはん さわらの煮付け さつまい オレンジ	牛乳 さくら 鶏肉 はんぺん 豆腐 油揚げ みそ	人参 小松菜 えのき オレンジ	米 麦 砂糖 さつまいも		にゅうさんきんデザート (保育所のおやつ)
29	火	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー風味焼き かきたま汁 メロン	牛乳 鶏肉 豚肉 玉ねぎ わかめ 卵	玉ねぎ 水菜 人参 メロン	米 麦 オリーブオイル 小麦粉 片栗粉	鶏肉のカレー風味焼き 0歳児:1回 1歳児:1回 2歳児:2回	スイートコーンおかし (マスカットゼリー)
30	水	牛乳 米粉ロール 鶏肉と白菜のうま煮 ワインナー バナナ	牛乳 鶏肉 ワインナー	白菜 大根 人参 えのき しいたけ みつば バナナ	米粉ロール 砂糖		プリン<乳脂不使用> (国産ももゼリー)
31	木	牛乳 ケチャップライス パンパキンスープ りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし エリンギ かぼちゃ パセリ りんご	米 麦		

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

10月の乳児おすすめ献立「かきまわし」

乳児6人分<大人2人、こども2人分>
鶏もも皮なし 60g

油揚げ 2枚
人参 40g
ごぼう 30g
干し椎茸 1g
さやいんげん20g
砂糖 小さじ2/3
醤油 大さじ1
椎茸戻し汁
ご飯

- ①ごぼうは半月切りにして茹で、干し椎茸は戻し荒みじんにする。
- ②人参・油揚げは荒みじん、鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは輪切りにして茹でる。
- ③鍋に大さじ1杯しいたけの戻し汁を入れ(鍋こぼり防止のため)、鶏肉→人参→ごぼう・油揚げの順に炒めていく。干ししいたけとその戻し汁を具材がかわるくらいまで入れる(足りなければ湯を足す)。砂糖・醤油の順に調味して具材がやわらかくなったら完成。ご飯に混ぜて出来上がり。

かきまわしは愛知県の郷土料理です。
かき混ぜて食べることからこの名がつきました。



10/16は世界食糧デー

今、世界では食用に生産している食料の1/3にあたる13億トンが捨てられ、全ての人々が食べられるだけの食料は生産されているのに、9人に1人は十分に食べれていません。日本では「食べ残し」「賞味期限切れ」などまだ食べられるのに捨てられているものが年間523万トンでいて、その約半分が家庭からごみとして出されています。食べ物を捨てるということは、地球の限られた資源もムダにしています。美味しく食べきる、期限の近いものから使用する、必要なものだけ買うなど、ちょっとした工夫が廃棄ロスを削減できます。限りある資源を大切に、地球を守るためにも、この機会に家庭でできることを考えてみてはどうでしょうか。

保育所のおやつ

やさいせんべい トマトとチーズのビスケット
だいあられ じゃがいもおかし
さつまいもせんべい にしよくあられ
ひよこビスケット シガーフライ

クッキー あげもち(お餅)
のりせんべい クリームビスケット
おさつチップ あまからせんべい
チョコチップクッキー えびおかし
つまっこ とうもろこしスナック



福祉給食センター 令和6年10月