

10月 乳児給食献立表

令和7年度
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)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	水	牛乳 ごはん 大根のツナ風味煮 チキンナゲット バナナ	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 生揚げ 鶏肉 おから	大根 人参 こんにゃく さやいんげん	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 クラッカー粉 油	チキンナゲット 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	ソフトクリームヨーグルト <バナナ> (国産やさしいゼリー)
2	木	牛乳 ごはん 肉豆腐 しらす和え 巨峰	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 巨峰	米 麦 砂糖 砂糖		ふかしもち
3	金	牛乳 ミニロール (1/2) マカロニのクリーム煮 おさつポテト	牛乳 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれんそう とうもろこし	ミニロール バター マカロニ 小麦粉 さつまいも 油	梨 0・1歳児 : コンポート	どうぶつめばうろ (みかんゼリー)
4	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 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
6	月	牛乳 ごはん 豚肉の生巻焼き 里芋のこまみそ煮 オレンジ	牛乳 豚肉 はんぺん みそ	人参 玉ねぎ 生巻 さやいんげん 人参 ねぎ 大根 しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖 里芋 砂糖 ごま	お月見の会 豚肉の生巻焼き 0歳児: 1切 1歳児: 1切 2歳児: 2切	おつきみゼリー
7	火	牛乳 ビーフカレー 若菜和え フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 竹輪 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 もも みかん	米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖 砂糖		れんにゅういちごパン (おこめの素あるパンにりんごジャム) グレープジュース
8	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 柿	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 えのきたけ チンゲンサイ 柿	さつまいもパン 小麦粉 油 片栗粉 春雨	柿 0・1歳児 : コンポート	ラフランスゼリー
9	木	牛乳 ごはん みそおでん 出し巻き卵 メロン	牛乳 鶏肉 はんぺん 竹輪 生揚げ みそ	大根 人参 しいたけ さやいんげん 糸こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋 砂糖	出し巻き卵 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	クッキー (こつぶじゃがあられ)
10	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 生巻 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		こくさんもちのタルト <乳卵不使用> (アセロラゼリー)
11	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 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
14	火	牛乳 中華飯 わかめスープ オレンジ	牛乳 豚肉 なたね 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ねぎ 白菜 たまねぎ 人参 とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖		りんごのジュレ
15	水	牛乳 ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 ワインナー メロン	牛乳 鶏肉 白菜 ワインナー	白菜 大根 人参 えのきたけ しいたけ みつば	米 麦 砂糖	ワインナー 0歳児: 2本 1歳児: 3本 2歳児: 4本	バナナのスティックケーキ <乳卵不使用> (あまなつゼリー)
16	木	牛乳 ひじきご飯 なめこのみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 煮込み竹輪 みそ 豆腐	ごぼう 人参 グリンピース しめじ なめこ 人参 ねぎ りんご	米 麦 砂糖 里芋	りんご 0・1歳児 : コンポート	ハートのパイ (フルーツゼリーピーチ)
17	金	牛乳 野菜スティックパン かじきの唐揚げ 白菜と海苔の豆腐スープ バナナ	牛乳 かじき 唐のり 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	白菜 かぼちゃ 人参 豆腐 バナナ	野菜スティックパン 小麦粉 油		えびせんべい (おさかなあじのバフスナック)
18	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 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
20	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 鶏肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 竹の子 ねぎ しいたけ なす とうもろこし 玉ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	コーンしゅうまい 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	レモンケーキ (バインゼリー)
21	火	牛乳 かきまわし ほうれん草のみそ汁 りんご	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 りんご	米 麦 砂糖	りんご 0・1歳児 : コンポート	もじもじじゅう (スウィーティーゼリー)
22	水	牛乳 食卓ロール はたてのチーズパン粉焼き ポトフ バナナ	牛乳 はたて 粉チーズ 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 バナナ	食卓ロール 小麦粉 パン粉 オリーブオイル じゃが芋	はたてのチーズパン粉焼き 0歳児: 2個 1歳児: 2個 2歳児: 2個	ヨーグルト(酸分プラス) (こくさんみかんゼリー)
23	木	牛乳 芋ごはん 豚肉の西京みそ焼き 秋の炊き寄せ汁 メロン	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	さつまいも 米 麦 ごま 里芋		きなこせんべい (ミルクプリン)
24	金	牛乳 こたりのちぎりパン 肉団子のチャップ焼き なすのスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム	玉ねぎ 人参 なす 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オレンジ	こたりのちぎりパン 片栗粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	誕生会 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 1個	やさしいスナック (こめこのロールケーキ<海苔味>) はつこうどう(おまじない) (ほいくしゅうのおやつ)
25	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 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
27	月	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー風味焼き かきたま汁 バナナ	牛乳 鶏肉 玉ねぎ わかめ 卵	玉ねぎ 水菜 人参 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	鶏肉のカレー風味焼き 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	サラダせんべい (いちごゼリー)
28	火	牛乳 ごはん さわらの煮付け さつまいも汁 メロン	牛乳 さくら 鶏肉 はんぺん 豆腐 油揚げ	人参 小松菜 えのきたけ メロン	米 麦 砂糖 さつまいも		にゅうさんきんデザート (いしやきもちあわがし)
29	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 りんご	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 えのきたけ ねぎ りんご	食パン スパゲティ 砂糖 ハヤシルウ	りんご 0・1歳児 : コンポート	スイートコーンおかし (マスカットゼリー)
30	木	牛乳 ケチャップライス 野菜スープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 玉ねぎ 人参 小松菜 みかん パイン	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー 砂糖		プリン<乳卵不使用>
31	金	牛乳 クロワッサン(乳含む) 鶏の唐揚げ かぼちゃのスープ オレンジ	牛乳 鶏肉	生巻 玉ねぎ とうもろこし エリンギ かぼちゃ パセリ オレンジ	クロワッサン 片栗粉 油 小麦粉	鶏の唐揚げ 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	アップルゼリー

※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。

※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

10月の乳児おすすすめ献立「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

しいたけ戻し汁

ご飯

- ①ごぼうは半月切りにして下茹で、干し椎茸は水で戻し煮みじんにする。
- ②人参・油揚げは煮みじん、鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは輪切りにして下茹でする。
- ③鍋に大さじ1杯しいたけの戻し汁を入れ(鍋こぼりつき防止のため)、鶏肉→人参→ごぼう・油揚げの順に炒めていく。干し椎茸とその戻し汁を具材がかかるくらいまで入れる(足りなければ湯を足す)。砂糖一握油の順に調味して具材がやわらかくなった完成。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けました。

「食べて元気にもう一皿野菜を！」

1日に食べる量とされている野菜の量は350gです。しかし、日本人が食べている野菜の量の平均は256gで、約100g(小鉢1皿強)足りていません。(令和5年 国民健康・栄養調査より)
無理なく野菜をたくさん食べるには、トマトやきゅうりなどのまま食べられる野菜や、「カット野菜」や「冷凍野菜」などを活用することをおすすめです。「あいち健康チャレンジ公式キッチン」では、野菜たっぷりレシピを紹介しています。電子レンジでの簡単調理など、時短で作れるレシピもたくさんあります。毎日の食事に野菜料理を1品プラスしてみませんか?

野菜たっぷりレシピはこちら



午前おやつ・延長おやつ

やさしいせんべい
トマトとチーズのビスケット
たいあられ
じゃがいもおかし
さつまいもせんべい
ひとくビスケット
シガーフライ

