

平成28年

10月

青梅みどり第二保育園

| 日 曜 | おひる | おやつ | 材 料 名 | | |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 土 | 鶏丼 みそ汁(わかめ・白菜) もやしサラダ | ジャムサンド 牛乳 果物 | はいが米/サラダ油/ 三温糖/ごま油/ 食パン/マーガリン | 鶏もも肉/ わかめ/みそ/煮干し/ かつお節/牛乳 | 玉葱/グリーンピース/もやし/ きゅうり/にんじん/椎茸 いちごジャム/果物 |
| 3 月 | ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 豆腐とさばの揚げ団子 切干大根の煮付け | ウィンナーのお好み焼き☆ 牛乳 果物 | はいが米/パン粉/ サラダ油/三温糖/ かたくり粉/薄力粉/ ながいも/マヨネーズ | 煮干し/削り節/みそ さば/木綿豆腐/油揚げ /牛乳/ウィンナー/ たまご/あおのり | かぼちゃ/ねぎ/ 切干しだいこん/にんじん/ グリーンピース/キャベツ/ もやし/玉葱/果物 |
| 4 火 | 白パン 野菜スープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ | しらすおにぎり 牛乳 果物 | 白パン/パン粉/ マカロニ/マヨネーズ/ はいが米/白ごま/ ごま油 | 鶏もも肉/牛乳/しらす | チンゲン菜/玉葱/ マッシュルーム/きゅうり/ にんじん/とうもろこし缶/ 小松菜/果物 |
| 5 水 | ふりかけごはん みそ汁(大根・えのき) 鮭のチーズパン粉焼き 小松菜と人参のソテー | 夕焼け寒天☆ 牛乳 せんべい | はいが米/パン粉/ サラダ油/三温糖/ せんべい | 煮干し/削り節/鮭 みそ/チーズ/牛乳/ 寒天 | だいこん/えのきたけ/ パセリ/こまつな/にんじん みかんジュース/レモン/ パインアップル缶/ キウイフルーツ |
| 6 木 | みそラーメン 真珠蒸し☆ ポイルブロッコリー | ぞうすい 牛乳 果物 | 中華めん/三温糖/ ごま油/かたくり粉/ もち米/ はいが米 | こんぶ/削り節/みそ/ 豚ひき肉/牛乳 鶏肉/煮干し | もやし/ねぎ/にんじん/ キャベツ/しょうが/玉葱/ グリーンピース/だいこん/ ほうれん草/果物/椎茸 ブロッコリー |
| 7 金 | ごはん すまし汁(麩・みつば) 松風焼き 切り昆布の煮物 | 揚げパン☆ 牛乳 果物 | はいが米/麩/三温糖/ 白ごま/サラダ油/ コッペパン | かつお節/こんぶ/ 鶏肉/木綿豆腐/みそ 高野豆腐/あおのり/ 刻み昆布/焼き竹輪/ 牛乳/きな粉 | みつば/玉葱/にんじん/ さやいんげん/果物 |
| 8 土 | ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏肉とキャベツの煮物 ポテトサラダ | チーズ蒸しパン 牛乳 果物 | はいが米/三温糖/ じゃがいも/ マヨネーズ/薄力粉/ サラダ油 | 鶏もも肉/木綿豆腐/ みそ/煮干し/かつお節 牛乳 チーズ | 玉葱/キャベツ/きゅうり/ にんじん/干しぶどう とうもろこし缶/果物 |
| 11 火 | レーズンパン トマトスープ 鶏のオレンジ煮 ポテトのチーズ焼き | ウィンナーピラフ 牛乳 果物 | 食パン/三温糖/ じゃがいも/はいが米/ 有塩バター | 鶏もも肉/チーズ/ 牛乳/ウィンナー | トマト/にんじん/ マッシュルーム/ マーマレード/にんにく/ しょうが/玉葱/ グリーンピース/パブリカ (黄) 果物 |
| 12 水 | 納豆ごはん みそ汁(小松菜・油あげ) さばの煮つけ 春雨サラダ | インドサモサ 牛乳 果物 | はいが米/ごま/ 三温糖/はるさめ/ ごま油/じゃがいも/ ぎょうざの皮/サラダ油 | 挽きわり納豆/油揚げ/ 煮干し/削り節/みそ/ まさば/牛乳 | こまつな/しょうが/もやし/ きゅうり/にんじん/ とうもろこし缶/玉葱 果物 |
| 13 木 | きのこスパゲティ かきたま汁 キャベツの和え物 | フルーツポンチ 麦茶 ヨーグルト | スパゲティ/サラダ油 三温糖 | 焼きのり/わかめ/ たまご/ツナ缶/ ヨーグルト | えのきたけ/ほんしめじ/ 玉葱/キャベツ/ パブリカ(赤)/もも缶/ みかん缶/パインアップル缶 バナナ/キウイフルーツ/ りんご |
| 14 金 | ビビンバ丼 中華スープ(豆腐・玉ねぎ) ひじきサラダ | ピザポテト 牛乳 果物 | はいが米/三温糖/ ごま油/ごま/ マヨネーズ/じゃがいも 薄力粉/サラダ油 | 豚ひき肉/みそ/ 木綿豆腐/ひじき/牛乳 チーズ | ほうれんそう/にんじん/ もやし/しょうが/ねぎ/ きゅうり/とうもろこし缶/ ピーマン/玉葱/果物 |
| 15 土 | チーズサンド キャベツスープ チリコンカン風煮物 | ツナとなめたけごはん 牛乳 果物 | 食パン/マーガリン/ じゃがいも/有塩バター/ はいが米 | チーズ/大豆/豚ひき肉 牛乳/ツナ缶/ 焼きのり | キャベツ/にんじん/玉葱/ グリーンピース/なめこ/果物 |
| 17 月 | ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 豆腐とさばの揚げ団子 切干大根の煮付け | ウィンナーのお好み焼き☆ 牛乳 果物 | はいが米/パン粉/ サラダ油/三温糖/ かたくり粉/薄力粉/ ながいも/マヨネーズ | 煮干し/削り節/みそ さば/木綿豆腐/油揚げ /牛乳/ウィンナー/ たまご/あおのり | かぼちゃ/ねぎ/ 切干しだいこん/にんじん/ グリーンピース/キャベツ/ もやし/玉葱/果物 |
| 18 火 | 白パン 野菜スープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ | しらすおにぎり 牛乳 果物 | 白パン/パン粉/ マカロニ/マヨネーズ/ はいが米/白ごま/ ごま油 | 鶏もも肉/牛乳/しらす | チンゲン菜/玉葱/ マッシュルーム/きゅうり/ にんじん/とうもろこし缶/ 小松菜/果物 |
| 19 水 | ふりかけごはん みそ汁(大根・えのき) 鮭のチーズパン粉焼き 小松菜と人参のソテー | 夕焼け寒天☆ 牛乳 せんべい | はいが米/パン粉/ サラダ油/三温糖/ せんべい | 煮干し/削り節/鮭 みそ/チーズ/牛乳/ 寒天 | だいこん/えのきたけ/ パセリ/こまつな/にんじん みかんジュース/レモン/ パインアップル缶/ キウイフルーツ |

| 日 曜 | おひる | おやつ | 材 料 名 | | |
|---------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 20 木 | みそラーメン 真珠蒸し☆ ポイルブロッコリー | ぞうすい 牛乳 果物 | 中華めん／三温糖／ ごま油／かたくり粉／ もち米／ はいが米 | こんぶ／削り節／みそ／ 豚ひき肉／牛乳 鶏肉／煮干し | もやし／ねぎ／にんじん／ キャベツ／しょうが／玉葱／ グリーンピース／だいこん／ ほうれん草／果物／椎茸 ブロッコリー |
| 21 金 | さつまいもごはん みそ汁（キャベツ・豆腐） かじきフライ にんじんの甘煮 小松菜とえのきのお浸し | マフィン（乳児） ケーキ（幼児） 麦茶 | はいが米／さつまいも／ 黒ごま／薄力粉／パン粉 サラダ油／三温糖／ ケーキ | こんぶ／木綿豆腐／みそ 削り節／煮干し／ めかじき／たまご | キャベツ／にんじん／ こまつな／えのきたけ |
| 22 土 | ごはん みそ汁（豆腐・わかめ） 鶏肉とキャベツの煮物 ポテトサラダ | チーズ蒸しパン 牛乳 果物 | はいが米／三温糖／ じゃがいも／ マヨネーズ／薄力粉／ サラダ油 | 鶏もも肉／木綿豆腐／ みそ／煮干し／かつお節 牛乳 チーズ | 玉葱／キャベツ／きゅうり／ にんじん／干しぶどう とうもろこし缶／果物 |
| 24 月 | ごはん みそ汁（大根・なす） 魚の蒲焼（乳児 たら） （幼児 さんま） 千草和え | さつまいもスティック 牛乳 果物 | はいが米／薄力粉／ 三温糖／さつまいも／ サラダ油 | 煮干し／削り節／みそ／ さんま／油揚げ／牛乳 たら | だいこん／なす／ ほうれん草／にんじん／ 果物 |
| 25 火 | レーズンパン トマトスープ 鶏のオレンジ煮 ポテトのチーズ焼き | ウィンナーピラフ 牛乳 果物 | 食パン／三温糖／ じゃがいも／はいが米／ 有塩バター | 鶏もも肉／チーズ／ 牛乳／ウィンナー | トマト／にんじん／ マッシュルーム／ マーマレード／にんにく／ しょうが／玉葱／ グリーンピース／パプリカ （黄） 果物 |
| 26 水 | 納豆ごはん みそ汁（小松菜・油あげ） さばの煮つけ 春雨サラダ | インドサモサ 牛乳 果物 | はいが米／ごま／ 三温糖／はるさめ ごま油／じゃがいも／ ぎょうざの皮／サラダ油 | 挽きわり納豆／油揚げ／ 煮干し／削り節／みそ／ まさば／牛乳 | こまつな／しょうが／もやし ／きゅうり／にんじん／ とうもろこし缶／玉葱 果物 |
| 27 木 | きのこスパゲティ かきたま汁 キャベツの和え物 | フルーツポンチ 麦茶 ヨーグルト | スパゲティ／サラダ油 三温糖 | 焼きのり／わかめ／ たまご／ツナ缶／ ヨーグルト | えのきたけ／ほんしめじ／ 玉葱／キャベツ／ パプリカ（赤）／もも缶／ みかん缶／パインアップル缶 ／バナナ／キウイフルーツ／ りんご |
| 28 金 | ビビンバ丼 中華スープ（豆腐・玉ねぎ） ひじきサラダ | ピザポテト 牛乳 果物 | はいが米／三温糖／ ごま油／ごま／ マヨネーズ／じゃがいも 薄力粉／サラダ油 | 豚ひき肉／みそ／ 木綿豆腐／ひじき／牛乳 チーズ | ほうれん草／にんじん／ もやし／しょうが／ねぎ／ きゅうり／とうもろこし缶／ ピーマン／玉葱／果物 |
| 29 土 | チーズサンド キャベツスープ チリコンカン風煮物 | ツナとなめたけごはん 牛乳 果物 | 食パン／マーガリン／ じゃがいも／有塩バター ／はいが米 | チーズ／大豆／豚ひき肉 牛乳／ツナ缶／ 焼きのり | キャベツ／にんじん／玉葱／ グリーンピース／なめこ／果物 |
| 31 月 | ポークハヤシライス チンゲンサイスープ ブロッコリーサラダ | かぼちゃのプリンケーキ 牛乳 果物 | はいが米／サラダ油／ 有塩バター／マヨネーズ 三温糖 | 豚もも肉／牛乳／ スキムミルク／たまご／ クリーム | 玉葱／マッシュルーム／ トマト缶／グリーンピース／ チンゲンサイ／ とうもろこし缶 ／ブロッコリー／にんじん／ かぼちゃ／果物 |

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
- ・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ・保育園のお米は胚芽米を使用しています。
- ・21日はお誕生会です。
- ・☆印は新メニューです。

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|----|-------------|----------|-------|
| 乳児 | 485 | 19.1 | 16.7 |
| 幼児 | 547 | 21.2 | 17.6 |

～レシピ紹介～ かぼちゃのプリンケーキ

<5個分>

- かぼちゃ・・・225g
 - スキムミルク・・・45g
 - 水・・・110g
 - 砂糖・・・10g
 - 卵・・・65g
- カラメルソース用
- 砂糖・・・30g
 - 水・・・30g

作り方

1. かぼちゃは種を取り、皮つきのまま小さく切って蒸す。
2. かぼちゃをつぶして、スキムミルク、水、砂糖、卵を入れて混ぜる。
3. アルミカップに入れてオーブン170℃で15分焼く。
4. カラメルソース用の砂糖と水を鍋に入れ、茶色になるまでかき混ぜながら煮る。
5. 焼けたプリンケーキの上にカラメルソースをかける。

10月31日はハロウィンメニューです。お昼にはハロウィンの型ぬきをした卵をハヤシライスにトッピングします。おやつにはハロウィンの紙ナブキンの上にかぼちゃのプリンケーキをのせて、気分を盛り上げます。