




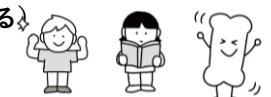


ナーサリーにじいろまむ(一般)

2024年10月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|---|---|---|--|---|
| 午前 |  | 1 牛乳、お菓子 | 2 牛乳、お菓子 | 3 牛乳、お菓子 | 4 牛乳、お菓子 | 5 牛乳、お菓子 |
| 昼食 |  | 御飯、すまし汁(さといも・あげ)、さわらの蒸しみそ焼き、ほうれん草の塩ごま和え、キウイフルーツ | 御飯、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、きゅうりの酢の物(みかん) | 御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、たらとごぼうの煮つけ、かぼちゃのマリネ、りんご | 御飯、みそ汁(さつま芋・わかめ)、鶏むねのレモン焼き、卵の花(人参・ツナ)、オレンジ | 御飯、みそ汁(なす・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)、バナナ |
| 午後 | | スキム牛乳、米粉蒸しパン・黒糖 | スキム牛乳、おにぎり(さけ・ごま) | スキム牛乳、いもかんてん(パイン・もも) | スキム牛乳、米粉ドーナツ(おから・バナナ) | スキム牛乳、かぼちゃかん(あずき) |
| 午前 | 7 牛乳、お菓子 | 8 牛乳、お菓子 | 9 牛乳、お菓子 | 10 牛乳、お菓子 | 11 牛乳、お菓子 | 12 牛乳、お菓子 |
| 昼食 | 御飯、すまし汁(だいこん・あげ)、さばと玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、パイン缶 | 野菜そぼろ丼(納豆)、わかめスープ(もやし)、さつま芋のレモン煮、オレンジ | 豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、トマト、りんご | 焼きビーフン(カレー)、わかめスープ(もやし)、ゆでブロッコリー、バナナ | 御飯、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜のカレー炒め、バイクド里芋(青のり)、なし | さつま芋御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、たらのカレーあんかけ、オレンジ |
| 午後 | スキム牛乳、おにぎり(じゃこごま) | スキム牛乳、野菜もち(にんじごま) | スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、お菓子 | スキム牛乳、豆乳もち | スキム牛乳、米粉お好み焼き(えび) | スキム牛乳、ハリハリおにぎり(青のり・ごま) |
| 午前 | 14  | 15 牛乳、お菓子 | 16 牛乳、お菓子 | 17 牛乳、お菓子 | 18 牛乳、お菓子 | 19 牛乳、お菓子 |
| 昼食 |  | さばのかば焼き丼、けんちん汁、かぼちゃのだし浸し、もも缶 | 御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、オレンジ | てりやき野菜丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりのゆかりあえ、りんご | 御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、レバーの胡麻ソースからめ、もやしの和え物、みかん | 御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、バナナ |
| 午後 | スキム牛乳、キャロットゼリー(寒天) | スキム牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま) | スキム牛乳、焼きもちおにぎり | スキム牛乳、おやつ・おさかなごはん | スキム牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも | スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき) |
| 午前 | 21 牛乳、お菓子 | 22 牛乳、お菓子 | 23 牛乳、お菓子 | 24 牛乳、お菓子 | 25 牛乳、お菓子 | 26 牛乳、お菓子 |
| 昼食 | 御飯、おかつ汁(かぼちゃ・あげ)、さわらのもやしあんかけ、ブロッコリーのごま和え、パイン缶 | 御飯、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、切干大根のサラダ(ツナ)、りんご | 御飯、みそ汁(さといも・わかめ)、筑前煮(だいこん)、キャベツのツナ和え、バナナ | 御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、なし | 御飯、わかめスープ(コーン)、ポークビーンズ、チンゲン菜のしらすサラダ(ごま)、りんご | 御飯、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉の衣揚げ(さつまいも)、みかん |
| 午後 | スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき) | スキム牛乳、キャロットケーキ(米粉) | スキム牛乳、五平餅 | スキム牛乳、米粉のみかん蒸しパン | スキム牛乳、にんじんおやき | スキム牛乳、豆乳ももゼリー、お菓子 |
| 午前 | 28 牛乳、お菓子 | 29 牛乳、お菓子 | 30 牛乳、お菓子 | 31 牛乳、お菓子 | 定番料理の食材の置き換え(肉→魚) ○ハンバーグ(合いびき肉) →サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ ○から揚げ(鶏肉) →白身魚を使ってフライや衣揚げ ○生姜焼き(豚肉) →ブリ・サケを使って生姜焼き ○カレー(肉) →サバ缶でカレー | |
| 昼食 | 油揚げとにんじんの混ぜご飯(ごま)、みそ汁(だいこん・ねぎ)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、もも缶 | 豆腐丼(カレー風味)、すまし汁(だいこん・わかめ)、ゆでブロッコリー、バナナ | 御飯、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、はるさめの酢の物(みかん) | 黒豆ごはん、わかめスープ、さばとかぼちゃの団子、蒸し野菜のサラダ、りんご | | |
| 午後 | スキム牛乳、米粉蒸しパン・小豆 | スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、お菓子 | スキム牛乳、菜飯おにぎり(しらす) | スキム牛乳、スイートポテト(米粉・ごま) | | |
| ★「魚」には 成長・発達を助ける 栄養素が豊富!  <ul style="list-style-type: none"> ・良質なたんぱく質(体をつくり、健康を維持する) ・DHA、IPA(脳や神経の発達に必要な成分、学習能力・記憶力向上) ・カルシウム、ビタミンD(骨の成長を促進し丈夫にする)  | | | | | | |