27日 おかし

令和８年１０月分　０・１歳おやつ献立表

ひとつぶ保育園

日	曜	献立名	材料及び分量	備考
1 ・ 29	木	牛乳 豆乳もち くだもの	豆乳　50g 片栗粉　8g きな粉　3 上白糖　3	1. 鍋に豆乳と片栗粉を入れ、わらびもちのように火にかけ練る。 2. バットに広げ、冷蔵庫で冷やし固める。 3. きな粉と上白糖を混ぜ合わせる。 4. 適当な大きさに切り、3 をかける。
2 ・ 16	金	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの	上新粉　20g クリームコーン(缶)　20 パセリ　0.5 油　0.8　塩　少々 水　30	1. クリームコーンに水を加え混ぜておく。 2. ボールに米粉入れ、1とみじん切りのパセリを加えてよく混ぜる。 3. ホットプレートに油をひき、2の生地をうすく伸ばして両面を焼く。
3	土	牛乳 スナックスティック	スナックスティック　1本	
5 ・ 19	月	牛乳 スイートポテト くだもの	さつまいも　50g 牛乳　8 上白糖　2.5 バター　2	1. さつま芋は皮をむき適当な大きさに切り、蒸してすばやくつぶす。 2. 鍋にさつまいも、さとう、バター、牛乳を入れて混ぜ、練り あわせる。
6 ・ 20	火	牛乳 クレープ くだもの	ホットケーキミックス　15g 水　20 油　適宜 いちごジャム　10	水を多めに、やわらかい生地にしてうすくのばして焼き、いちごジャムをはさむ。
7 ・ 21	水	牛乳　くだもの ①わかめおにぎり 0 ぞうすい	(1歳)わかめおにぎり　(0歳) 米　20g 玉ねぎ　10 人参　5 出し汁、しょうゆ、みりん	1. やわらかめのおかゆを炊く。 2. 玉ねぎ、人参は細かく切る。 3. 1のおかゆにだし汁を加え、玉ねぎ人参を入れ煮る。 4. しょうゆとみりんで調味し、火を通して仕上げる。
8 ・ 22	木	牛乳 豆腐みたらし くだもの	絹ごし豆腐　50g 上白糖　5 しょうゆ　2 片栗粉　2 水　15	1. 豆腐はザルに入れて水気を切る。 2. 1を熱湯でゆでる。 3. 水・上白糖・しょうゆを火にかけ、水溶きの片栗粉でトロミをつける。 4. 豆腐の水気を切って、3のタレをからめる。
15 ・ 23	木・金	牛乳　くだもの ①芋かりんとう 0ふかしいも	さつまいも　50g　(0歳)ふかしいも 上白糖　5　さつまいも　50g 油　5　塩 水　3	1. さつま芋は皮をむき適当な大きさに切り、蒸してすばやくつぶす。 2. 鍋に1とさとう、バター、牛乳を入れて混ぜ、練り あわせる。
10	土	牛乳 バタースティック	バタースティック　1本	
13	火	牛乳 あべかわ風 くだもの	片栗粉　8g きな粉　3 上白糖　3 湯　50ml	1. 鍋に温湯と片栗粉を入れ、わらびもちのように火にかけ練る。 2. バットに広げ、冷蔵庫で冷やし固める。 3. きな粉と上白糖を混ぜ合わせる。 4. 適当な大きさに切り、3 をかける。
14 ・ 28	水	牛乳 ジャムサンド くだもの	食パン10枚切り　1枚 イチゴジャム　10g	食パン2枚を一組にして、間にジャムをはさみ、4つ切りし、1人2切れ当てとする。
9	金	牛乳 米粉のりんごむしパン くだもの	グルテンフリーケーキミックス　15g 水　13 油　1.8 りんご　10 1袋あたりの分量 ※ケーキミックス200g 水　150 油　24	1. りんごはすりおろす。 2. 水と油を混ぜたところに、グルテンフリーケーキミックスと すりおろしりんごを混ぜ、型に入れて蒸す。 ※水と油を混ぜたところに、ケーキミックスを加えて混ぜるのがポイントです。
17	土	牛乳 スナックパン	スナックパン(さつまいも)　1本	
24	土	牛乳 スナックスティック	スナックスティック　1本	
26	月	牛乳 にらぞうすい(卵抜き) くだもの	米　20g にら　5 人参　8 出し汁、しょうゆ、みりん	1. やわらかめのおかゆを炊く。 2. にら・人参は小さく切る。 3. 1のおかゆに出し汁を加え、人参を入れる。 4. しょうゆとみりんでうす味をつけ、にらを散らし火を止める。
30	金	牛乳 チヂミ焼き(ツナ) くだもの	小麦粉　15g　ツナ(水煮)　9g 塩　少々　しょうゆ　少々 水　20　油・ごま油　適宜 キャベツ　8 人参　5 ニラ　2	1. 小麦粉、塩を合わせ、水を加え、やや固めにといておく。 2. キャベツ、人参はせん切りにし、さっと炒める。 3. 1の生地に2の具と刻んだニラ、ツナを混ぜ合わせ、ホットプレート にうすめに流し入れ焼く。 4. 3にしょうゆをぬる。
31	土	牛乳 バタースティック	バタースティック　1本	

※献立は、その日の都合により変更することがあります。