

# 10月 献立表

## 給食目標 スプーン・お箸を正しく持って食べましょう。

	献立	主な食材	3時のおやつ		献立	主な食材	3時のおやつ
2日(月)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜と三度豆の煮物 れんこんサラダ きのこの赤だし フルーツ	米 鮭(醤油 みりん 砂糖) 南瓜 三度豆(醤油 みりん 砂糖 かつおだし) れんこん 人参 きゅうり コーン(マヨネーズ リンゴ酢 塩 こしょう) えのき なめこ 青ねぎ(赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 大学芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	18日(水)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のにっころがし キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝(しょうが 醤油 砂糖 みりん かつおだし) じゃが芋(砂糖 醤油 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ(酢 砂糖 醤油) 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク きのこベーコンのピザ チーズ しいたけ しめじ ベーコン トマト缶 コンソメ こしょう ケチャップ 塩 強力粉 ドライイースト 砂糖 牛乳 油
3日(火)	マーボー丼 煮卵 中華風サラダ わかめスープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ(ごま油 醤油 みりん 砂糖 塩 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) 卵(みりん 醤油) 春雨 きゅうり 人参 干しいたけ(しいたけだし汁 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油) わかめ えのき 玉ねぎ(醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	19日(木)	ごはん 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 ささみとわかめの酢の物 玉子のすまし汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆(しょうが みりん 砂糖 醤油) 切り干し大根 人参 油揚げ(醤油 砂糖 みりん かつおだし) ささみ きゅうり キャベツ わかめ(醤油 砂糖 酢 ごま油) 卵 玉ねぎ 青ねぎ(かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク スイートポテト さつま芋 マーガリン 生クリーム 砂糖 卵
4日(水)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ひじきの玉子焼き キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝(しょうが 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 ひじき(砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ(酢 砂糖 醤油) 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク きのこベーコンのピザ チーズ しいたけ しめじ ベーコン トマト缶 コンソメ こしょう ケチャップ 塩 強力粉 ドライイースト 砂糖 牛乳 油	20日(金)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきの玉子焼き もやしと人参のナムル 中華スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン(油 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 しょうが 塩) 卵 ひじき(砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) もやし 人参 わかめ(のり ごま油 醤油 酢 砂糖) 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天
5日(木)	ごはん 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 ささみとわかめの酢の物 玉子のすまし汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆(しょうが みりん 砂糖 醤油) 切り干し大根 人参 油揚げ(醤油 砂糖 みりん かつおだし) ささみ きゅうり キャベツ わかめ(醤油 砂糖 酢 ごま油) 卵 玉ねぎ 青ねぎ(かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー・ラムネ・せんべい)	21日(土)	鶏の照り焼き丼 南瓜のいとこ煮 キャベツのおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 卵 三度豆(醤油 みりん 砂糖 塩) 南瓜 小豆(かつおだし 醤油 砂糖) キャベツ 人参(かつおぶし 醤油 みりん) しめじ 人参 三つ葉(かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー・ラムネ・せんべい)
7日(土)	鶏の照り焼き丼 南瓜のいとこ煮 キャベツのおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 卵 三度豆(醤油 みりん 砂糖 塩) 南瓜 小豆(かつおだし 醤油 砂糖) キャベツ 人参(かつお節 醤油 みりん) しめじ 人参 三つ葉(かつおだし 醤油 みりん 塩) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー・ラムネ・せんべい)	23日(月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵のふくさ焼き 小松菜のお浸し わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ(油 しょうが 醤油 砂糖 みりん) 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ(醤油 塩 かつおだし みりん 油) 小松菜 人参(みりん 醤油 かつお節) わかめ 豆腐(赤味噌 かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク パンキンプリ 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム
10日(火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵のふくさ焼き 小松菜のお浸し わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ(油 しょうが 醤油 砂糖 みりん) 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ(醤油 塩 かつおだし みりん 油) 小松菜 人参(みりん 醤油 かつおぶし) わかめ 豆腐(赤味噌 かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク パンキンプリ 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	24日(火)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきの中華風甘酢和え 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 白身魚(塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) さつま芋(レモン果汁 砂糖) ひじき 人参 もやし きゅうり(砂糖 醤油 酢 ごま油) 玉ねぎ 人参 グリンピース(コンソメ 塩) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
11日(水)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきの中華風甘酢和え 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 白身魚(塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) さつま芋(レモン果汁 砂糖) ひじき 人参 もやし きゅうり(砂糖 醤油 酢 ごま油) 玉ねぎ 人参 グリンピース(コンソメ 塩) フルーツ	ミルク わらび餅 上新粉 白玉粉 きな粉 塩	25日(水)	ビーフカレー ゆで卵 スパゲティーサラダ もやしスープ フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム (油 カレールウ こしょう 塩) 卵 スパゲティー ハム 人参 キャベツ きゅうり(青じそドレッシング) もやし えのき わかめ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
12日(木)	ビーフカレー ゆで卵 スパゲティーサラダ もやしスープ フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム (油 カレールウ こしょう 塩) 卵 スパゲティー ハム 人参 キャベツ きゅうり(青じそドレッシング) もやし えのき わかめ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	26日(木)	黒ごまのおにぎり 鶏のから揚げ 煮卵 ウインナー 小松菜のごま和え 豆腐スープ フルーツ	米(塩 黒ごま のり) 鶏もも肉(醤油 砂糖 片栗粉 油) 卵(みりん 醤油) ウインナー(油) 小松菜 人参 コーン(ごま 醤油 砂糖) 豆腐 人参 青ねぎ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク さつま芋のロールケーキ さつま芋 小麦粉 卵 生クリーム 砂糖 油
13日(金)	五目混ぜご飯 ししゃも 高野豆腐の卵とじ キャベツのツナサラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく(かつおだし 醤油 みりん 塩) ししゃも 高野豆腐 グリンピース 卵(かつおだし 砂糖 みりん 醤油) キャベツ 人参 ツナ缶(塩 こしょう マヨネーズ) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖	27日(金)	五目混ぜご飯 ししゃも 高野豆腐の卵とじ キャベツのツナサラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく(かつおだし 醤油 みりん 塩) ししゃも 高野豆腐 グリンピース 卵(かつおだし 砂糖 みりん 醤油) キャベツ 人参 ツナ缶(塩 こしょう マヨネーズ) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖
14日(土)	豚丼 さつま芋の甘煮 ひじきの酢の物 きのこの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ(醤油 みりん 砂糖) さつま芋(砂糖) ひじき きゅうり 人参(ごま 酢 醤油 砂糖) えのき しめじ 豆腐 わかめ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー・ラムネ・せんべい)	28日(土)	牛丼 南瓜の甘煮 ひじきの酢の物 きのこの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ(醤油 みりん 砂糖 かつおだし) 南瓜 グリンピース(醤油 砂糖 かつおだし) ひじき きゅうり 人参(ごま 酢 醤油 砂糖) えのき しめじ 豆腐 わかめ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー・ラムネ・せんべい)
16日(月)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 れんこんサラダ きのこの赤だし フルーツ	米 鶏もも肉 大根 青ねぎ(しょうが レモン果汁 醤油 砂糖 かつおだし みりん 塩) 南瓜 三度豆(醤油 みりん 砂糖 かつおだし) れんこん 人参 きゅうり コーン(マヨネーズ リンゴ酢 塩 こしょう) えのき なめこ わかめ(赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 大学芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	30日(月)	ごはん 牛肉の柳川風 じゃが芋のにっころがし 大豆サラダ わかめの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 三つ葉(しょうが 油 ごま油 醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし) じゃが芋(砂糖 醤油 かつおだし) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ(青じそドレッシング) わかめ 豆腐 しめじ(味噌 かつおだし 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー・ラムネ・せんべい) ヨーグルト
17日(火)	ごはん さんまの塩焼き 大豆の煮物 磯和え ふのすまし汁 フルーツ	米 さんま(塩 すだち) 大豆 ひじき 人参 三度豆(ごま油 砂糖 醤油 みりん かつおだし) しらす キャベツ きゅうり(のり 酢 醤油 砂糖) ふ 三つ葉 えのき(かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク チーズパン チーズ 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト 油 スキムミルク	31日(火)	ごはん さんまの塩焼き さつま芋の甘煮 きのこサラダ ふのすまし汁 フルーツ	米 さんま(塩 すだち) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) ふ 三つ葉 玉ねぎ(かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー 南瓜 バター 砂糖 小麦粉 片栗粉



※離乳食献立表は、個別に配布しています。  
※延長保育のおやつは、お菓子になります。  
※献立・食材は、変更になることがありますので、ご了承下さい。

