

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	3時のおやつ	
1日(金)	ごはん 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 ひじきとえのきの酢の物 しめじの味噌汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆 (みりん 砂糖 醤油 しょうが) 切り干し大根 油揚げ 人参 (醤油 砂糖 みりん かつおだし) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) しめじ わかめ 玉ねぎ 豆腐 (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>みたらし団子</u> 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉	18日(月)	ごはん ハンバーグ 南瓜のグラッセ 春雨のゴマ酢 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ 人参 (塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 南瓜 (砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク 大羊芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖
2日(土)	三色丼 じゃが芋のにっころがし キャベツのツナサラダ ふのすまし汁 フルーツ	米 鶏ひき肉 干しいたけ 卵 三度豆 (しょうが 砂糖 醤油 みりん 塩 油) じゃが芋 (砂糖 醤油 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) ふ えのき 三つ葉 (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>クリームツイストパン</u>	19日(火)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 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) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク チヂミ 小麦粉 卵 ちくわ なら ごま油 醤油 砂糖 みりん かつおだし
4日(月)	ごはん ハンバーグ 南瓜のグラッセ 春雨のゴマ酢 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ 人参 (塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 南瓜 (砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク 大羊芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	20日(水)	黒ごまのおにぎり 鶏の唐揚げ 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 塩 醤油) フルーツ	ミルク さつま芋のロールケーキ 生クリーム 卵 砂糖 小麦粉 さつま芋 油
5日(火)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきとえのきのサラダ もやしスープ 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 (砂糖 レモン果汁) ひじき えのき 人参 三度豆 (マヨネーズ 塩 こしょう) もやし 玉ねぎ わかめ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩	21日(木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵のふくさ焼き 磯和え 豆腐となめこの赤だし 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 みりん 油 かつおだし) しらす キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) 豆腐 なめこ 青ねぎ (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳 マーガリン
6日(水)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 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) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>カルピスゼリー</u> カルピス 寒天 みかん缶	22日(金)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきとえのきのサラダ もやしスープ 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 (砂糖 レモン果汁) ひじき えのき 人参 三度豆 (マヨネーズ 塩 こしょう) もやし 玉ねぎ わかめ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
8日(金)	カレーライス キャベツのツナサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米 ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 (塩 こしょう カレールウ) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) 玉ねぎ わかめ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天	23日(土)	他人丼 さつま芋のいとこ煮 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ (醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ (酢 砂糖 醤油) しめじ 人参 三つ葉 (醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク <u>菓子(ラムネ クッキー せんべい)</u>
9日(土)	他人丼 さつま芋のいとこ煮 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ (醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ (酢 砂糖 醤油) しめじ 人参 三つ葉 (醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク <u>菓子(ラムネ クッキー せんべい)</u>	25日(月)	ごはん 牛肉と三度豆の炒め物 ひじきの玉子焼き キャベツのおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 三度豆 しいたけ (醤油 みりん しょうが 片栗粉) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ (味噌 醤油 かつおだし) 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
11日(月)	ごはん 牛肉と三度豆の炒め物 ひじきの玉子焼き キャベツのおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 三度豆 しいたけ (醤油 みりん しょうが 片栗粉) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>アップルケーキ</u> ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖	26日(火)	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 えのきのすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ (レモン果汁 しょうが 醤油 砂糖 みりん 塩 かつおだし) 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 塩 こしょう りんご酢) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) 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 卵 砂糖
12日(火)	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 えのきのすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ (レモン果汁 しょうが 醤油 砂糖 みりん 塩 かつおだし) 南瓜 三度豆 (醤油 砂糖 みりん かつおだし) れんこん 人参 きゅうり コーン (マヨネーズ 塩 こしょう りんご酢) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>きな粉蒸しパン</u> 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 スキムミルク 砂糖 きな粉 マーガリン	27日(水)	ごはん さんまのかば焼き さつま芋の甘煮 きのこサラダ わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 さんま (小麦粉 醤油 みりん 砂糖) 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) わかめ 豆腐 (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天
13日(水)	ごはん さんまのかば焼き さつま芋の甘煮 きのこサラダ わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 さんま (小麦粉 醤油 みりん 砂糖) 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) わかめ 豆腐 (赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>パンキンプリング</u> 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	28日(木)	ごはん 豚カツ エッグサラダ 小松菜のナムル ふの味噌汁 フルーツ	米 豚ヒレ肉 (塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース) 卵 じゃが芋 きゅうり ハム (塩 こしょう マヨネーズ) 小松菜 人参 もやし (のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) ふの味噌汁 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
14日(木)	ごはん 豚カツ エッグサラダ 小松菜のナムル ふの味噌汁 フルーツ	米 豚ヒレ肉 (塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース) 卵 じゃが芋 きゅうり ハム (塩 こしょう マヨネーズ) 小松菜 人参 もやし (のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) ふの味噌汁 フルーツ	ミルク <u>きな粉団子</u> 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	29日(金)	ごはん 鯖の味噌煮 しらすの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鯖 (味噌 しょうが みりん 砂糖) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 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) 豆腐 しめじ 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>みたらし団子</u> 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉
15日(金)	五目混ぜごはん カレイの煮つけ しらすの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく (醤油 みりん 塩 かつおだし) カレイ 三度豆 (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 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) 豆腐 しめじ 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>スイートポテト</u> さつま芋 マーガリン 卵 生クリーム 砂糖	30日(土)	マーボー丼 粉ふき芋 もやしと人参のナムル 中華スープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ (ごま油 醤油 砂糖 塩 みりん 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) じゃが芋 (塩) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 人参 もやし しいたけ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク しそおにぎり 米 しそ のり
16日(土)	三色丼 じゃが芋のにっころがし キャベツのツナサラダ ふのすまし汁 フルーツ	米 鶏ひき肉 干しいたけ 卵 三度豆 (しょうが 砂糖 醤油 みりん 塩 油) じゃが芋 (砂糖 醤油 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) ふ えのき 三つ葉 (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>クリームツイストパン</u>				



※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。

