

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 カルビスゼリー カルビス 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) ヨーグルト | 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 パンクキンプリン 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 パンクキンプリン 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 わらび餅粉 砂糖 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 卵(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 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 |
| 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。

